



**tulppa**  
tietoa taitoa ja tukea

# TASAPAINOILLEN 1. osa



# Tasapainon harjoittaminen

- Tasapainoharjoituksia voi tehdä muutaman joka päivä.
- Pyri ottamaan harjoitukset osaksi arkirutiineja.
- Voit tehdä liikkeitä pitkin päivää tai kaikki kerralla.
- Tasapainoharjoituksia voi tehdä television katsomisen lomassa, kävelylenkin aikana tai vaikka ruokaa tehdessä.
- Tee liikkeet päivittäin.



# Liikkeet

**Yhdellä jalalla seisominen:** Seiso yhdellä jalalla kädet lanteilla tai suorana vartalon vierellä. Voit myös hyödyntää käsiä tasapainon ylläpitämiseen. Pyri seisomaan noin 15 sekuntia. Voit pidentää aikaa 30-60 sekuntiin, jos aika tuntuu liian lyhyeltä. Vaihda jalkaa. */Toista 3 kertaa per jalka.*

**Varpaille nousut:** Asetu lantionlevyiseen haara-asentoon polvet ja varpaat eteenpäin. Nouse rauhallisesti päkiöille ja nosta kädet vartalon jatkeeksi pään yläpuolelle. Pysy hetki ylhäällä ja laskeudu sitten alas. */Toista 7 kertaa.*

**Nuoralla kävely:** Lähde kävelemään kuin nuoralla. Eli tuo toinen jalka toisen jalan eteen – varpaat kiinni toisen jalan kantapäähän. */Kävele eteenpäin viisi askelta per jalka. Toista kävely 3 kertaa.*



# Miksi?

Harjoitukset kehittävät tasapainoa, jota tarvitaan arjessa joka päivä.

Hyvä tasapaino ehkäisee loukkaantumisia. Selviät paremmin horjahduksista ja muista tasapainoa vaativista tehtävistä.

