



**tulppa**  
tietoa taitoa ja tukea

# TASAPAINOILLEN 2. osa



# Tasapainon harjoittaminen

- Kun olet tehnyt osa 1. tasapainoiluliikkeitä ohjaajan määrittämän ajan, voit siirtyä tekemään uusia liikkeitä.
- Tee tämän ohjeen kolme liikettä samalla tyylillä kuin osa 1. ohjeessa.
- Tee nämä kolme liikettä jokaisena päivänä.



# Liikkeet

**Yhdellä jalalla kädet pyörien:** Asetu lantionlevyiseen haaraan ja nosta toinen jalka ylös. Lähde viemään molempia käsiä eteen, oikealle, vasemmalle, ylös pään yläpuolelle. Pyri tekemään käsillä muutama kierros, jonka jälkeen vaihdat jalkaa. */Toista kolme kertaa.*

**Muunneltu hyvää huomenta -liike:** Asetu seisomaan jalat peräkkäin. Niin, että toisen jalan varpaat koskettavat toisen jalan kantapäätä. Laita kädet ristiin rinnalle ja lähde kallistamaan ylävartaloa lonkista eteen selkäsuorana. Niska pitkänä. Palaa lähtöasentoon ja toista jalat toisinpäin. */Toista kolme kertaa.*

**Vastakkaisten raajojen kurkotus:** Asetu konttaus asentoon. Polvien alle voit laittaa maton tai matalan tyynyn. Venytä käsi pitkälle eteen ja vastakkainen jalka suoraksi taakse. Esim. Vasen käsi ja oikea jalka. Pyri nostamaan käsi ja jalka ylös maasta samaan linjaan muun vartalon kanssa. Pysy asennossa hetki ja laske raajat sitten maahan. Toista toisella puolella. */Toista kolme kertaa.*



# Miksi?

Harjoitukset kehittävät tasapainoa, jota tarvitaan arjessa joka päivä.

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

