

Vinkki: Tee aina hampaita pestessä pari tasapainoliikettä. Näin niistä tulee päivittäinen tapa.



SEISO YHDELLÄ JALALLA

NOSTA toinen jalka irti maasta ja vie se kiinni tukijalan sääreen. Keskeytä hallitsemaan lonkan, nilkan ja keskivaratalon asentoa. Seiso paikallasi 30–60 sekuntia. Voit vaikeuttaa harjoitusta sulkemalla silmäsi. Tee sama toisella jalalla.

Tasapaino- jumppa

JUMPPAAJA: TUULA TIKKANEN | **KUVAT:** KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY
TEKSTI JA OHJEET: TINJA SAARELA, REUMALIITTO

Tasapainoa kannattaa treenata, sillä ilman sitä arki ja liikkuminen käyvät hankalaksi.

H hyvä tasapaino on turvallisen liikkumisen perusta. Tasapainokyky ja liikehallinta eivät pysy yllä itsestään, vaan niitä kannattaa harjoittaa joka päivä. Motoristen taitojen kehittäminen ei onneksi ole koskaan myöhäistä.

Tasapaino jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan kykyä pitää haluttu asento yllä. Hyvä ryhti vaikuttaa staattiseen tasapainon hallintaan. Dynaamisella tasapainolla taas tarkoitetaan kykyä säilyttää tasapaino liikkeen aikana. Hyvä liikehallinta on avainasemassa dynaamisessa tasapainon säilyttämisessä.

Kaikenlainen liikkuminen on hyväksi tasapainolle. Eri liikkeiden yhdistäminen, liikenopeuksien vaihtelu ja erilaisilla alustoilla liikkuminen tuovat haastetta liikkumiseen. Päivittäiset askareet, joihin liittyy kumartelua, kurkottelua ja kääntyilyä, ovat hyvää tasapainoharjoittelua.

Tasapainoa kehittävät myös monet liikuntalajit, kuten epätasaisessa maastossa liikkuminen, hiihtäminen, tanssiminen ja pallopelit. Myös monet koti- ja puutarhatyöt kehittävät tasapainoa. Pysy siis liikkeessä. Ja pystyssä.

TEE liikkeet seisten, jos mahdollista. Voit ottaa kevyen tuen esimerkiksi seinästä tai tuolin selkänokasta. Seiso noin lantion levyisessä haara-asennossa. Polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin.

- Pidä vatsalihakset tiukkana ja hartiat rentoina, kun teet liikkeitä.
- Katso suoraan eteenpäin, kiinnitä katseesi liikkumattomaan kohteeseen.
- Tarvittaessa tukijalan polvi voi olla hieman koukussa.
- Rentouta lihakset liikkeiden välissä.
- Toista kutakin liikettä 8–12 kertaa.
- Lisähaastetta saat, kun teet liikkeet pehmeällä alustalla, vaikka nurmikolla tai jumppamaton päällä.



KANNAT YLÖS VUOROTELLEN

NOSTA oikea kantapää irti maasta. Samalla kun lasket oikean kantapään jarrutellen takaisin alustalle, nosta vasen kantapää. Jatka näin vuorojaloin.



NOUSE VARPAILLE

NOUSE rauhallisesti varpaille. Laskeudu lihaksilla jarruttaen alas. Lisähaastetta saat, jos otat kädet liikkeeseen mukaan. Varpaille noustessasi pujota kädet vartalon viereltä kohti kattoa – alas tullessasi palauta kädet rauhallisesti alas.

KÄVELE NUORALLA

KUVITTELE, että maahan on piirretty viiva.

STAATTISEN tasapainon harjoitus: Seiso viivan päällä niin, että jalkasi ovat peräkkäin, takimmaisena jalan varpaat etummaisena kannassa kiinni. Pysy asennossa puoli minuuttia. Voit vaikeuttaa liikettä sulkemalla silmäsi tai liikuttelulla käsiäsi. Vaihda toinen jalka eteen ja tee sama uudelleen.

DYNAAMISEN tasapainon harjoitus: Seiso edelleen ryhdikkäänä kanta-varvasasennossa. Lähdä kävelemään viivaa pitkin kanta-varvaskävelyä. Yritä katsoa suoraan eteenpäin katsomatta jalkoihisi. Voit vaikeuttaa liikettä sulkemalla silmäsi. Onnistuuko myös takaperin varvas-kantakävely?



TASAPAINOILE KESKI- VARTALOA HAASTAEN

NOSTA toinen jalka ylös polvi koukussa. Tuo vastakkainen käsi polven sisäpuolelle. Paina kädellä polvea ja vastusta jalalla kättä, liikkuttamatta kumpaakaan. Tee liike mahdollisimman hitaasti. Vaihda puolta.



KYYKKÄÄ JA NOSTA JALKAA

KYYKISTY kuin istahtaisit tuolille. Kun ponnistat ylös, nosta toinen jalka sivulle. Toista toiselle puolelle.

KEINU VARPAILLE JA KANNOILLE

NOUSE ensin varpaille. Laskeudu ja vie seuraavaksi paino kantapäälle. Nosta samalla jalkateriä kohti kattoa. Keinuu vuoroin varpaille, vuoroin kannoille.

