

# KEHITÄ TASAPAINOASI

**Tasapainosi säilyy parhaiten, kun harjoitutat sitä säännöllisesti. Muista turvallisuus! Tasapainoa harjoitettaessa on kaatumisriski aina olemassa! Eli harjoittele sellaisessa paikassa, missä tuki on lähellä esim. keittiön tiskipöydän vieressä. Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Voimistele päivittäin.**

- Kurkota samanaikaisesti oikea käsi ylös ja nosta vasenta polvea. Tee sama toisinpäin ikään kuin kiipeäisit kohti vuoren huippua. Toista liike 20 kertaa. Pidä tauko ja jatka kiipeämistä. Liike parantaa koordinaatiota, tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta helpottaen kävelyä ja seisomatasapainoa.

- Seiso sivuttain, oikea kylki tuoliin päin. Vie kädet tuolin selkänojaan, kierrä selkää, myös katse kääntyy oikealle, palaa lähtöasentoon. Toista liike 5 kertaa. Vaihda puolta, toista liike. Pidä pieni tauko ja tee liike molemmille puolille uudelleen.

Liike parantaa ylävartalon liikkuvuutta sekä harjoittaa tasapainoa, esimerkiksi kääntymisissä tarvitaan hyvää tasapainoa.

- Seiso vasemman jalan varassa ja pyöritä oikeaa jalkaa esineen ympäri. Toista 5 kertaa ja tee sama toisinpäin. Vaihda jalkaa ja toista liike. Pidä pieni tauko ja tee liike molemmille puolille uudelleen. Liike harjoittaa tasapainoa ja helpottaa askeleen ottamista.

- Piirrä rauhallisesti vapaalla kädellä ympyrää viemällä käsi alhaalta etukautta suorana ylös ja takakautta alas. Piirrä kummallakin kädellä 5 ympyrää. Seuraa katseella käden liikettä. Pidä pieni tauko ja toista liike molemmilla käsillä. Liike lisää olkanivelen ja rintarangan liikkuvuutta sekä parantaa ryhtiä. Olkanivelen ja vartalon hyvä ojennusliike helpottaa esim. astioiden tai hatun ottamista hyllyltä. Katseen ottaminen mukaan liikkeeseen harjoittaa lisäksi tasapainoa.

- Kallista ylävartalo eteen ja nouse ripeästi seisomaan. Astu ylösnousun jälkeen askel eteen - taakse ja istu tuoliin. Toista 10 kertaa astuen vuorojaloin eteen - taakse. Pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja tukevoittaa seisoma-asentoon pääsemistä. Vakaa seisomaan nousu helpottaa kävelyyn lähtemistä.

**Voit vaikeuttaa harjoituksia tarvittaessa laittamalla silmäsi kiinni tai seisomalla pehmeällä alustalla. Muista turvallisuus!**

**Monet arkipäivän toiminnot parantavat tasapainoa esim. sukkien ja kenkien pukeminen seisten, kurkottelut, kumartelut, siivoaminen ja ulkona liikkuminen.**