

# HARJOITA 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 tehdessä. Toista jokaista liikettä niin monta kertaa kuin jaksat, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen. Voimistele päivittäin!**



Nosta oikea jalka ylös koukussa ja ojenna polvi suoraksi. Koukista polvi ja laske jalka alas. Tee muutamia toistoja ja vaihda jalkaa.

Voit vaikeuttaa harjoitusta tarvittaessa laittamalla silmäsi kiinni tai pehmeää alustaa jalan alle.

Piirrä rauhallisesti vapaalla kädellä ympyrää viemällä käsi alhaalta etukautta suorana ylös ja takakautta alas. Piirrä useita ympyröitä kummallakin kädellä. Seuraa katseella sormenpäitä tai kädessä olevaa esinettä.

Voit vaikeuttaa harjoitusta tarvittaessa laittamalla silmäsi kiinni tai seisomalla pehmeän alustan päällä.



Ota askel oikealla jalalla siirtäen paino eteen ja tuo jalka takaisin viereen. Samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Ota askeleet vielä etuviistoon-viereen ja takaviistoon-viereen. Tee liikesarja ripeästi 5 kertaa. Tee sama toisella jalalla. Voit merkata askelten kohdat lattiaan maalarinteipillä liikesuuntien löytämisen helpottamiseksi.

Kyykisty notkistaen polvia ja nouse sen jälkeen varpaille. Ojentaudu hyvään ryhtiin. Tee useita toistoja, pidä tauko ja jatka liikettä.

Voit vaikeuttaa harjoitusta tarvittaessa laittamalla silmäsi kiinni tai seisomalla pehmeän alustan päällä.



## **Monet arkipäivän toiminnot parantavat tasapainoa**

**esimerkiksi:** sukkien ja kenkien pukeminen seisten, kurkottelut, kumartelut, siivoaminen, ulkona liikkuminen.