

2. Tasapainaharjoitus senioreille/kotitreeni. Dynaaminen harjoitus.

Dynaamisen tasapainon hallinnassa säilytetään tasapaino tasapainoliikkeen aikana, esim. viivaa pitkin käveltäessä

Tsemppiä Treeneihin! Toivoo Liikuntatoimi ja Marina ♡

1. Teippaa teipit lattiaan (esim. 3m.) kävele lyhyillä askelilla (tipun askeleet) kokeile myös takaperin. Toista liike muutaman kerran oman jaksamisen mukaan.



2.Laita pään päälle (esim. villasukat, tee villasukista pallo) kävele lyhyillä askelilla



3. Askelkävely viivalla, vuorotellen koukista toista jalkaa ja pujota villapallo reideltä toiselle puolelle sisäkautta toiselle puolelle jalkaa.



4. Seiso viivan päällä, jos vasen jalka edessä pidä pallo oikeassa kädessä, pujota pallo selänkautta ja kun oikea jalka on edessä niin pallo on vasemmassa kädessä.

