

1. Tasapainaharjoitus senioreille/kotitreeni. Staattinen tasapaino.

Staattinen tasapaino on kykyä ylläpitää haluttu asento pitkäaikaisesti paikallaan, esim. yhdellä jalalla seisominen yhden minuutin ajan.

Säännöllinen harjoittelu kehittää tasapainovarmuutta ja lihasvoimaa, jotka vaikuttavat suoraan päivittäisten toimintojen parempaan sujuvuuteen ja mielialan nousuun.

Hengittä rauhallisesti, selkä suorana.

Ota tuoli tueksi jos tarvitse. Tee liikkeet 15- 30 sekunnilla tai oman jaksamisen mukaan.

Tsemppiä treeneihin! Toivoo Liikuntatoimi ja Marina ♡

1. Varpailla nouseminen



2.Tee kuvan mukana, käytä molemmat puolet



2a.Nouse varpailla jos jaksat



3.Yhdellä jalalla seisominen, toinen koukistettuna ja vastakkainen käsi ylös tai eteen, käytä molemmat puolet



4.Tee kuin kuvassa ,käytä molemmat puolet



4a. Ensi samat raajat, esim. oikea käsi eteen ja oikea jalka taakse, vasen jalka tukijalkana ja oikea käsi kiinni tuoliin



4b. Vastakkaiset raajat



5. **Huomio** ! Kokeile ensi, että nämä liikkeet on sopivia sinulle ja ,että asento on turvallinen. Pidä käsi kiinni tuolissa ja toinen jalka tuolille. Käytä molemmat puolet

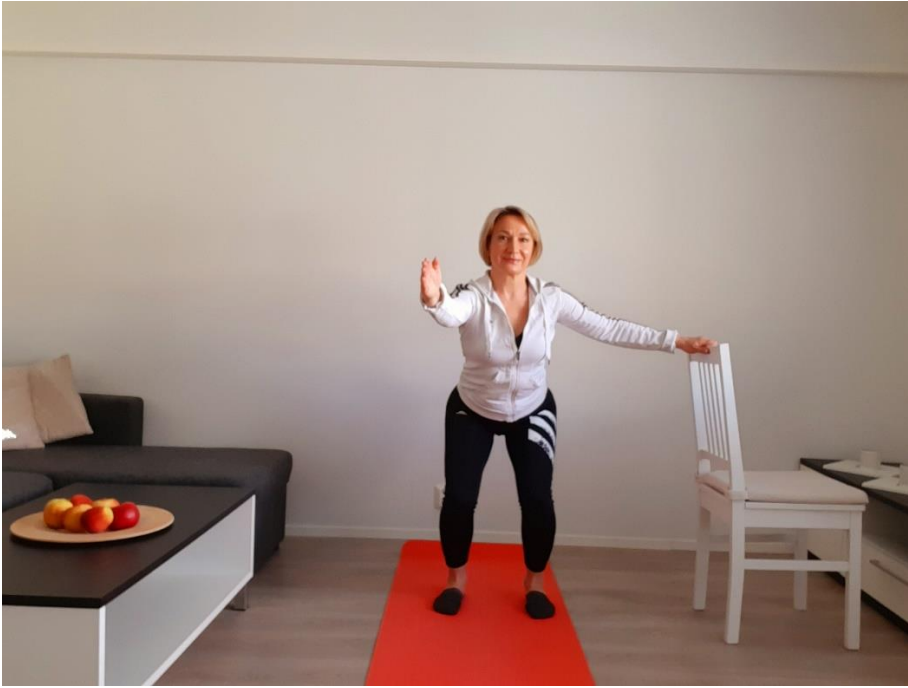


5a. Varpailla nouseminen



6. Kyykyt





7. Muista venytellä 🤸

