

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.

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 🤸



2. Tasapainaharjoitus senioreille/kotitreeni. Dynaaminen harjoitus.

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

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 oikeajalka on edessä niin pallo on vasemmassa kädessä.

