

Olohuoneen osallistujat

Taukoharjoite: Tasapainoillen taitavaksi

Tasapainon hallinta

- Kyky ylläpitää asentoa, istuessa, seisoessa ja liikkuessa.
- Eri aistien, lihasten ja hermoston yhteistyötä.
- Erilaiset sairaudet, vammat ja ikääntyminen vaikuttavat tasapainoon ja lisäävät kaatumisriskiä.

Tasapainon kehittämään arjessa

- Pue housut ja sukat jalkaan seisten.
- Käytä portaita.
- Kulje luonnossa.
- Tanssi.
- Keinu keinussa.

Taukoharjoite

Tasapainon kehittäminen harjoitteilla

- Tee harjoitus mielellään ilman kenkiä ja sukia, jotta saat paremman tuntuman alustaan.
- Jos haluat haastaa itseäsi enemmän tee liikkeet pehmeän maton päällä.
- Myös silmien sulkeminen vaikeuttaa liikkeiden tekoa.
- Säännöllisen harjoittelun myötä oma edistyminen kannustaa jatkamaan.

1.

Seiso hartioitten levyisessä haara-asennossa ja vie paino oikealle jalalle. Heiluta vasenta jalkaa eteen ja taakse. Kädet voi auttaa tasapainon ylläpitämisessä. Toista 8 kertaa. Tee sama oikealla jalalla.

2.

Tuo vasen jalka lattiaan ja heiluta oikeaa jalkaa sivusuunnassa vasemman jalan eteen ristiin ja sivulle. Toista 8 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Mitä isompi liike, sitä haastavampi on pitää tasapainoa yllä.





3.

Nouse päkiöille ja kävele kymmenen pientä askelta eteenpäin ja kymmenen pientä askelta taaksepäin.

4.

Keinu vuorotellen kantapäille ja varpaille. Toista 10 kertaa.



5.

Seiso haara-asennossa ja astu oikea jalka vasemman jalan eteen samaan linjaan, paino on tasaisesti molemmilla jaloilla. Seuraavaksi siirrä oikea jalka takaisin haaraan. Astu vasen jalka oikean eteen samaan linjaan, paino molemmilla jaloilla ja siirrä sitten vasen jalka takaisin haaraan. Toista 5 kertaa vuorotellen molemmille jaloille.

6.

Sama liike kuin edellisessä, mutta jalka viedään taakse. Eli seiso haara-asennossa ja astu oikea jalka vasemman jalan taakse samaan linjaan paino molemmilla jaloilla ja seuraavaksi siirrä oikea jalka takaisin haaraan. Astu vasen jalka oikean taakse samaan linjaan ja paino molemmille jaloille ja siirrä sitten vasen jalka takaisin haaraan. Toista 5 kertaa vuorotellen molemmille jaloille.

7.

Pidä oikea jalka lattiassa ja piirrä vasemman jalan varpailla kahdeksikkoo lattiaan. Vaikeutta liikkeeseen saat nostamalla varpaat irti maasta ja piirtämällä kahdeksikon ilmaan tai laittamalla silmät kiinni. Pyri pitämään lantio keskellä. Älä päästä lantiota työntymään sivulle. Pidä pää pystyssä. Toista liikettä 6-10 kertaa ja tee sama toisella jalalla.



8.

Vie paino oikealle jalalle ja nosta kädet ylös ja kallista vartaloa oikealle, siten että vain vasemman jalan varpaan kärki on lattiassa. Kehosta muodostuu X-kirjain. Pysy tässä kallistusasennessa hetki. Tuo kädet sivukautta alas ja kyykyn kautta vaihda paino vasemmalle jalalle. Nosta kädet ylös, kallistu vasemmalle ja irrota oikeaa jalkaa maasta ja pysy hetki kallistusasennessa. Toista 8 kertaa molemmille puolille. Liikkeeseen saa lisähaastetta irrottamalla jalan kokonaan maasta ja kallistamalla ylävartaloa enemmän sivulle.



Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Tässä teille vielä pohdittavaksi ja keskusteltavaksi muutama kysymys:

Miltä tasapainoharjoitus tuntui?

Mitä muita tapoja parantaa tasapainoa osana arjen toimintoja keksitte yhdessä?

Kirjatkaa kommentit ylös hankemateriaaliin!



**Mielenterveyden
keskusliitto**