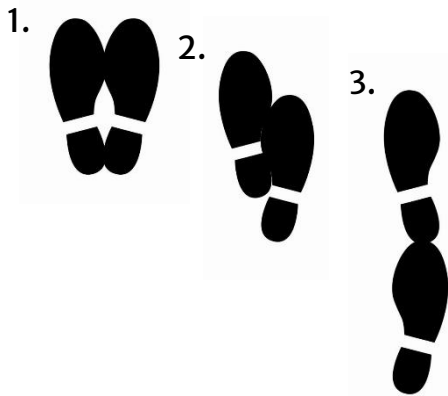


KEHITÄ TASAPAINOA

Tasapainon hallinnalla tarkoitetaan kykyä ylläpitää asentoa paikallaan ollessa tai liikkuesssa. Tasapaino on taito, jota voi harjoittelun avulla kehittää kuten mitä tahansa muutakin taitoa. Ota liikkeitä tehdessä tarvittaessa tukea. Harjoitusohjelman liikkeisiin saa lisähaastetta esimerkiksi sulkemalla silmät.



JALAT YHDESSÄ, PUOLITANDEM JA TANDEM

1. Seiso jalat vierekkäin kiinni toisissaan.
2. Seiso puolitanDEM-asennossa: jalat ovat kiinni toisissaan, mutta toinen jalka on puoli jalkaterän mittaa edempänä kuin toinen. Toista jalat toisin päin.
3. Seiso tandem-asennossa: jalat ovat peräkkäin ikään kuin samalla viivalla. Etummaisesta jalan kantapäätä osuu takimmaisesta jalan varpasiin. Toista jalat toisin päin.

PÄKIÖILLE NOUSU

Seiso lantionleveydellä haara-asennossa polvet ja varpaat samansuuntaisesti eteenpäin. Nouse päkiöille ja laskeudu alas. Tee pumppaavaa liikettä. Pidä paino tasaisesti päkiöillä. Liike vahvistaa pohkeen alueen lihaksia ja tasapainoa.



KANTAPÄILLE NOUSU

Seiso lantionleveydellä haara-asennossa polvet ja varpaat samansuuntaisesti eteenpäin. Siirrä paino kantapäille nostamalla varpaat ilmaan ja laskeudu alas. Tee pumppaavaa liikettä. Pidä lantio paikallaan. Liike vahvistaa säären etuosan alueen lihaksia ja tasapainoa.

KÄVELY KANTAPÄILLÄ JA PÄKIÖILLÄ

Kävele ensin kantapäillä ja sitten päkiöillä itse määrittämäsi matka. Tukipinta on näin pienempi kuin tavallisessa kävelyssä ja haastaa tasapainoa enemmän.



KOMPASSI

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Liu'uta toista jalkaterää vuorotellen eteen, sivulle ja taakse. Palaa liu'utusten välillä aina takaisin keskelle. Koukista tukijalan polvea joka liu'utuksen aikana ja pidä tukijalan pakara aktiivisena. Toista toisella jalalla.



KYYKKY JA JALAN OJENNUS SIVULLE

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Kyykisty kallistaen samalla ylävartaloa lonkista eteenpäin. Huomioi, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Pidä selkä suorana. Nouse ylös ja nosta toinen jalka hallitusti suorana sivulle. Pysäytä liike ja palaa alkusentoon. Toista toiselle puolelle. Voit halutessasi ottaa kädet mukaan liikkeeseen.



LONKAN KOUKISTUS JA OJENNUS

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Nosta polvi koukkuun vartalon eteen, jonka jälkeen suorista jalka takaviistoon. Ylävartalo saa hieman kallistua ojennuksen aikana. Tukijalan polvi on pehmeästi koukussa ja pakara aktiivisena. Toista toisella jalalla.



KYYKISTYS JA PÄKIÖILLE NOUSU

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Kyykisty kallistaen samalla ylävartaloa lonkista eteenpäin. Huomioi, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Pidä selkä suorana. Nouse sitten ylös päkiöille ja pyri säilyttämään tasapaino. Pidä paino tasaisesti päkiöillä. Laskeudu takaisin alkuasentoon. Voit halutessasi ottaa kädet mukaan liikkeeseen.