

TUKEA TASAPAINOSTA



KYYKKY

Hae hyvä seisoma-asento. Kallista vartaloa lonkista eteenpäin ja kyykisty. Vie lantiota pitkälle taakse. Pidä keskivartalo aktivoituneena ja selkä suorana. Huolehdi, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan eteenpäin. Pidä paino kantapäillä.

TANDEM-KÄVELY

Ota asento, jossa takimmaisen jalkaterän varpaat koskettavat etummaisen jalkaterän kantapäätä. Säilytä tasapaino ja kävele viivaa pitkin eteen- ja taaksepäin.



VAAKA

Seiso yhdellä jalalla ja nosta toinen alaraaja suoraksi takaviistoon. Ylävartalo saa kallistua samalla eteenpäin. Pidä keskivartalo aktivoituneena ja selkä suorana. Ojenna kädet sivuille tukemaan tasapainoa. Pidä asento hetken aikaa ja tee sama toiselle puolelle.

LUISTELU

Ota pitkä askel eteen ja nosta toinen alaraaja suoraksi takaviistoon. Pidä keskivartalo aktivoituneena. Ota kädet mukaan liikkeeseen ja luistele eteenpäin.





YHDEN JALAN KALLISTUS

Nosta toinen alaraaja irti alustalta. Tuo yläraajat ilmaan pään yläpuolelle ja kallista ylävartaloa puolelta toiselle. Laske raajat alas ja toista sama toisella puolella.

TASAPAINO LAUDALLA

Seiso tukevasti laudan keskellä. Jalat ovat lantionleveyisessä haarassa, keskivartalo aktivoituneena ja polvissa pieni pehmeä pyöreys. Seisoma-asento itsessään on jo hyvä harjoite. Ota tarvittaessa tukea.

Lisää haastavuutta:

- Siirrä painoa kantapäiltä päkiöille ilman, että laudan reuna osuu alustaan
- Siirrä painoa sivusuunnassa puolelta toiselle ilman, että laudan reuna osuu alustaan
- Tee laudalla ympyrää ilman, että laudan reunat osuvat alustaan



KYYKKY

Hae hyvä seisoma-asento. Kyykistyessäsi kallista ylävartaloa eteenpäin lonkista, koukista polvia ja vie lantiota taakse. Pidä keskivartalo aktivoituneena ja selkä suorana. Huolehdi, että polvet ja varpaat osoittavat samansuuntaisesti eteenpäin. Ota tarvittaessa tukea tai tuo kädet eteen tasapainottamaan liikettä.

YHDEN JALAN SEISONTA

Hae ensin hyvä seisoma-asento. Nosta sitten hieman toista jalkaa irti alustasta. Kokeile pitää tasapaino mahdollisimman pitkään. Ota tarvittaessa tukea.

