

Tasapainovinkki 2

Parasta lääkettä kaatumisen ehkäisyyn on monipuolinen liikuntaharjoittelu. Kun asento-, liike- ja tasapainoaisti toimivat saumattomasti, hallitset oman kehosi, tunnistat missä asennossa olet ja osaat valita tilanteeseen sopivat liikkeet. Liikkumattomuus ja ikääntyminen muuttavat tuntemukset epätarkoiksi ja heikentävät asento- ja liiketuntoa. Harjoittelemalla monipuolisesti uusia taitoja, vahvistat kykyäsi säädellä lihasten liikkeitä, tarvittavaa voimaa ja tasapainoa. Liike pysyy sujuvana ja ketteränä.

Harjoitusvinkit

1. **Kävelyhiihto** - Ota kolme askelta eteenpäin - ojenna kädet eteen ylös ja toinen jalka suoraksi taakse. Palauta alas ja jatka kävelyä. Ota kolme askelta ja nosta toinen jalka käsien kanssa ylös. Pidä vatsa - selkä tiukkana ja katse eteenpäin.
2. **Hartiamylly** - Seiso haarassa kämmenet edessä yhdessä ja pyöräytä kädet sivukautta ylös ja palauta kädet sivuilta alas yhteen. Tee molempiin suuntiin laajalla liikeradalla.
3. **Melonta** - Seiso jalat vierekkäin, pidä kämmenet edessä yhdessä ja melo käsillä. Tee mahdollisimman iso liike. Vie kädet alas taakse ja nosta ylös. Pidä selkä pitkänä ja lantio eteenpäin.
4. **Hiihto** - Heilauta kädet tasatahdissa ylös ja alas. Nosta toinen jalka taakse käsien noustessa ylös ja palauta jalka takaisin toisen jalan kanssa viereen, kun kädet lasketaan alas. Aktivoi selkä- ja vatsalihakset.
5. **Tasapainokävely** kääntyen - Astu 1 askel eteen ja käännä 180 astetta, ota 2 askelta taakse ja käännä 180 astetta, astu 3 askelta eteen ja käännä 180 astetta, astu 4 askelta taakse ja käännä 180 astetta jne. Matka jatkuu eteenpäin koko ajan. Kädet tasapainottavat sivuilla.
6. **Tähti**
 - a) Vie oikea käsi yläviistoon ja vasen jalka sivuille alaviistoon -> vedä kyynärpää ja polvi edessä yhteen ja ojenna takaisin. Tee kaksi kertaa samalle puolelle ja vaihda toinen puoli.
 - b) Ojenna oikea käsi yläviistoon ja oikea jalka sivulle alaviistoon. Vedä kyynärpää ja polvi yhteen ja ojenna takaisin. Tee kaksi kertaa samalle puolelle ja vaihda toinen puoli. Liike on haastava.
 - c) Vie oikea käsi yläviistoon ja vasen jalka sivulle alaviistoon -> vedä kyynärpää ja polvi edessä yhteen ja ojenna takaisin. Tee kaksi kertaa. Kosketa selän takana oikealla kädellä vasemman jalan kantapäähän -> ojenna käsi ja jalka takaisin suoriksi. Tee kaksi kertaa ja vaihda toinen puoli. Liike on haastava.

Tähti-liikkeitä voit

- helpottaa ottamalla tukea esimerkiksi tuolista, seinästä tai puusta.
- helpottaa pitämällä haara-asennossa molemmat jalat maassa.
- vaikeuttaa nostamalla vapaata jalkaa ylös maasta tai pitämällä jalkaa ylhäällä.

Liikkeet sopivat tehtäviksi kävelylenkin lomaan tai kotiharjoitteluna. Tee liikkeet rauhallisesti omaan tahtiin kokeillen, keskittyen ja nauttien. Toista jokaista liikettä 8-10 kertaa ja niin monta kierrosta kun itsellesi tuntuu hyvältä.

Kaikki materiaalit (testit, videot ja vinkit) löytyvät Eläkeliiton [verkkosivuilta](#).

Kutsu ystäväsi mukaan tasapainoilemaan!

Yhteistyössä