

Tasapainoharjoituksia senioreille

- | | | |
|----|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1) | Varpaillenousu | 10x |
| 2) | Varpaillenousu - kantapäille | 20x |
| 3) | Varpaillakävely – kädet ylhäällä | 30s - 1 min |
| 5) | Tandemseisonta | 30s – 1 min, yhteensä 1 min – 2 min |



oikean jalan kantapää ja vasemman varpaat peräkkäin ja
sama toisinpäin

- | | | |
|----|-------------------------------|-----------|
| 6) | Tandemseisonta + käsiliikkeet | 45s – 90s |
|----|-------------------------------|-----------|

kts ed. jalkojen asento

+ molemmat kädet rinnalle ristissä 15-30s

+ kädet pään päälle 15-30s

+ kädet sivuille 15-30s

- | | | |
|----|----------------------|-----------------------|
| 7) | Yhden jalan seisonta | 30s oikea + 30s vasen |
|----|----------------------|-----------------------|

vaihda myös tukijalkaa eli käytä vasenta ja oikeaa

sama vaikeutettuna: katso kuvaa.

- | | | |
|----|------------------------------------|-----------|
| 8) | Kuten edellä + käsiliikkeet mukaan | 30s - 60s |
|----|------------------------------------|-----------|

+molemmat kädet rinnalle ristiin 10-20s

+kädet pään päälle 10-20s

+kädet sivuille 10-20s

Kokeile näitä liikkeitä kotona. Pidä selkänöjallista tuolia varmuuden vuoksi lähellä tukeutuaksesi siihen, jos tasapaino häiriintyy. Seuraa Eläkeliiton Tampereen yhdistyksen sivuja Aamulehdestä, josta saat lisätietoja yhdistyksemme tulevista liikunta- ja kulttuuritapahtumista.



Eläkeliiton Tampereen yhdistys ry

www.elakeliitto.fi/yhdistykset/tampere