

Tasapainovinkki 3

Ikääntyminen aiheuttaa muutoksia tasapainoelimeen. Lihakset niska-hartiaseudun alueella ja pienet kallonpohjan lihakset kaipaavat liikettä. Tasapainoelimen vajaatoiminta ja sisäkorvan heikkenevät rakenteet tuovat haastetta liikkumiseen. Pään ja niskan liikeradat pienenevät ja jäykistyvät käyttämättömyyttään ja pää kääntyy ikään kuin ”yhdessä paketissa” koko vartalon kanssa. Hyvä hartioiden, rintarangan ja lantion liikkuvuus mahdollistavat tasapainoisen asennon. Pään asentoon vaikuttavat eri tekijät ja sen tulisi liikkua moneen eri suuntaan katse mukana. Ottamalla pään ja katseen mukaan liikkeeseen haastat tasapainon. Hyvässä ryhdissä kaikki kehon osat ovat luontevasti omilla paikoillaan aina nilkasta päähän asti. Vahvat ja joustavat lihakset kannattelevat koko kehoa ja auttavat pystyssä pysymisessä.

Harjoitusvinkit

- 1. Flamingo 1** - Nosta oikea polvi ylös ja oikea käsi eteen (kämmen ylöspäin). Vie käsi edestä sivulle ja palauta takaisin. Seuraa katseella kättä. Pidä selkä-, vatsa- ja kylkilihakset aktiivisina. Maassa oleva vasen tukijalka on vahva ja lantio pysyy ylhäällä. Tee sama toisella jalalla ja kädellä.
- 2. Flamingo 2** - Nosta oikea polvi ylös ja oikea käsi eteen (kämmen ylöspäin). Ojenna jalka suoraksi eteen. Vie käsi sivulle ja seuraa katseella kättä. Palauta käsi eteen ja laske käsi ja jalka alas. Pidä selkä-, vatsa- ja kylkilihakset aktiivisina. Maassa oleva tukijalka on vahva ja lantio pysyy ylhäällä. Tee sama toisella jalalla ja kädellä. Liike on haastava.
- 3. Hartiamylly** - Seiso haarassa kädet sivuilla. Kyykkää selkä suorana kädet yhteen alas ja pyöräytä kädet sivukautta ylös. Avaa kädet sivuille ja jatka kyykkäämistä kädet yhteen alas. Palauta kädet toiselta sivuilta ylös ja avaa sivuille. Tee laaja liikerata. Pidä kyykätessä polvet ja varpaat samaan suuntaan. Pidä selkä pitkänä ja keskivartalo vahvana.
- 4. Tähtisilmukka** - Tee kädet yhdessä silmukka vartalon edessä ja vie kädet oikealle yläviistoon ja ojenna vasen jalka sivulle. Pyöräytä silmukka toiseen suuntaan ja vaihda jalkaa. Voit helpottaa pitämällä molemmat jalat maassa tai vaikeuttaa nostamalla toinen jalka irti maasta. Pidä selkä-, vatsa-, kylki- ja pakaralihakset aktiivisina. Liike on haastava.
- 5. Taitolentäjä** – Astu ”viivalle” oikea polvi eteen ja vasen jalka suoraksi taakse. Vie kädet sivuille tasapainottamaan. Kallista ylävartalo puolelta toiselle, pidä kädet suorina ja vie kädet vuorotellen alas ja ylös. Kallistuksessa ota katse mukaan; a) suoraan eteenpäin, b) katse kohti kättä alas ja c) katse kohti kättä ylös (haastava). Pidä selkä-, vatsa-, kylki- ja pakaralihakset aktiivisina.

Asentoa voi helpottaa pitämällä jalkoja haarassa.

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

