

Tasapainovinkki 1

Kävely on kokonaisvaltaista liikettä ja sytyttää kehon ja mielen. Liike voitelee niveliä ja lisää niiden liikelaajuutta. Monipuolisilla ärsykkeillä ja säännöllisellä harjoittelulla rakennat hyvän pohjan tasapainolle. Tee pienestä helposta tavasta säännöllinen ja kokeile rohkeasti uusia tapoja haastaa tasapaino.

Harjoitusvinkit

Hyvinvoiva nilkka pyörii ja liikkuu neljään eri suuntaan. Iän myötä nilkan liikkuvuus ja pohkeen voimaominaisuudet heikkenevät. Kävelyssä nilkat aktivoituvat ja pohkeet vahvistuvat. Askeltaminen erilaisessa maastossa ja liikenopeuden vaihtelut tuovat lisää haastetta tasapainolle. Vaihtelemalla nopeutta ja lisäämällä kävelyyn erilaisia liikeyhdistelmiä ja -ratoja, sytytetään aivot ja hermoverkot tuottamaan uusia ohjeita ja ratkaisuja tasapainon ylläpitämiseksi.

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

1. "Kohokävely" – kävele kantapää johtoisesti - rullaa korkealle päkiöille.
2. " Ristiin askellus kylki edellä" – kävele kylki edellä, astu jalka ristiin eteen - vie kädet puolelta toiselle. Tee molemmat puolet
3. "Pakkipäälle" – kävele takaperin, astu varvas edellä taakse – rullaa jalkapohjan kautta kantapäälle – tasapainota kädet sivuilla.
4. " Ristiin askellus kylki edellä" – kävele kylki edellä, astu jalka ristiin taakse – vie kädet puolelta toiselle. Tee molemmat puolet

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

Kutsu ystäväsi mukaan tasapainoilemaan!

Yhteistyössä