

# Treenaa tasapainoa

Tasapainoa kehittävät liikkeet vaativat keskittymistä ja hyvää kehon hallintaa. Jo muutaman minuutin harjoittelu terästä oloa ja katkaisee tehokkaasti päivän kiireet.

TEKSTI **HELINÄ KUJALA** ■ KUVAT **KIMMO TORKKELI**

## Silmukoita ilmassa

Seiso hyvässä ryhdissä, jalat tukevasti lattiassa ja nosta käsivarret sivuille. Piirrä oikealla jalalla ilmaan kahdeksikon muotoinen kuvio niin, että ensimmäinen silmukka kaartuu vasemman jalan eteen ja toinen oikealle sivulle. Toista liike viisi kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla.



## Trapetsilla taiteillen

Kuvittele, että lattiaan on piirretty viiva, jota pitkin sinun tulee kävellä takaperin. Siirrä oikea jalka heti vasemman taakse ja paina jalka lattiaan varpaat edellä. Tee sama toisella jalalla ja kävele näin muutama askel. Tule takaisin lähtöpaikkaasi siirtämällä jalka vuoronperään toisen eteen. Eteenpäin astuttaessa lattiaan koskettaa ensimmäisenä kantapää.



Liikkeitä tehdessäsi pidä keskivartalo tiukkana ja hartiat rentoina. Tarvittaessa tukijalan polvi voi olla hieman koukussa.

## Vankkumatta vaakaan

Seiso ryhdikkäästi paikallasi. Levitä kädet sivuille ja kallista ylävartaloa eteenpäin. Nosta oikea jalka suorana taakse. Palaa alkuasentoon ja tee sama toisella jalalla. Toista liike vuoronperään kummallekin puolelle viisi kertaa.



## Luistelijan jäljille

Seiso jalat tukevasti lattiassa. Kallista ylävartaloa hieman eteenpäin ja nosta oikea jalka suorana takaviistoon. Samaan aikaan kädet ojentuvat vasemmalle puolelle. Tuo jalka takaisin, anna käsien ojentua oikealle puolelle ja nosta vasen jalka takaviistoon. Tee liike vuoronperään kummallekin puolelle viisi kertaa.



Mallina esiintyy UKK-instituutin fysioterapeutti **Eira Taulaniemi**, joka on myös suunnitellut liikkeet.