

TASAPAINO- JUMPPA

Arki on sujuvaa, kun tasapaino on kunnossa. Motoristen taitojen kehittäminen ei onneksi ole koskaan myöhäistä. Myös hyväkuntoisia vatsa-, selkä- ja jalkalihaksia kannattaa tavoitella, sillä ne pitävät pystyssä vaativissakin paikoissa. Hyvä alaraajojen voima ja liikkuvuus lisää liikkumisvarmuutta sekä helpottaa mm. tuolista nousemista ja kävelyä portaissa. Tasapainon ja ketteryyden harjoittaminen taas vähentää kaatumisia ja rohkaisee lähtemään liikkeelle.

Tasapaino on yksilöllinen ominaisuus kuten muutkin fyysiset ominaisuudet. Myös muutokset tasapainon kehittämisessä ovat yksilöllisiä. Tasapainon hallinta alkaa heikentyä normaalisti 40 ikävuoden jälkeen. Ikä, erilaiset sairaudet, painonmuutokset, ryhdin muuttuminen, kipu, vireystila, lääkkeiden käyttö, liikunnan harrastaminen tai liikkumattomuus vaikuttavat tasapainoon.

Tarvitsemme tasapainoa kaikissa päivittäin tapahtuvissa toiminnoissa ja hyvä tasapainokyky on turvallisen liikkumisen perusta. Liikkeelle lähtö, liikkeiden aloitus ja lopetus sekä itse liikkuminen vaativat tiettyä vartalon hallintaa ja tasapainoa. Myös äkkinäiset suunnanmuutokset vaativat tasapainoa. Ryhdillä ja lihastasapainolla on iso merkitys tasapainon hallinnassa!

Tasapaino jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan kykyä ylläpitää haluttu asento pitkäaikaisesti paikallaan. Hyvällä ryhdillä on voimakas merkitys staattiseen tasapainon hallintaan. Dynaamisella tasapainolla taas tarkoitetaan kykyä säilyttää tasapaino liikkeen aikana ja hyvä liikehallinta on avainasemassa dynaamisessa tasapainon säilyttämisessä.

Kaikenlainen liikkuminen on hyväksi tasapainolle. Erilaisten liikkeiden yhdistäminen, liikenopeuksien vaihtelu ja erilaisilla alustoilla liikkuminen tuovat haastetta liikkumiseen. Monet liikuntalajit ja -muodot, kuten epätasaisessa maastossa liikkuminen, hiihtäminen, tanssiminen tai pallopelit kehittävät tasapainoa. Myös monet koti- ja puutarhatyöt kehittävät tasapainoa. Itämaiset liikuntamuodot kuten taiji, jooga tai kotimainen terveysliikuntamuoto asahi, kehittävät tehokkaasti asennonhallintaa ja sopivat hyvin myös iäkkäiden liikuntamuodoiksi.

Tasapaino on ylläpidettävä ominaisuus, joten se heikkenee, mikäli sitä ei harjaannuta päivittäin. Motoriset taidot opitaan lapsuusiässä, mutta tasapainoa ja kehonhallintaa voi harjoittelulla parantaa läpi elämän eli koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa tasapainoharjoittelua!

Päivittäiset askareet, joihin liittyy kumartelua, kurkottelua ja kääntyilyä ovat hyvää tasapainoharjoittelua!



 **Tampereen
Diabetesyhdistys ry**

 **Reumaliitto**



TASAPAINOJUMPPA

Huomioi:

- Liikkeitä tehdessäsi pidä keskivartalo tiukkana ja hartiat rentoina.
- Katso suoraan eteenpäin, kiinnitä katseesi liikkumattomaan kohteeseen.
- Tarvittaessa tukijalan polvi voi olla hieman koukussa.
- Rentouta lihakset liikkeiden välissä.
- Toista kutakin liikettä n. 8-12 kertaa.

1 Nuoralla kävellen

Kuvittele, että lattiaan on piirretty viiva, jota pitkin sinun tulee kävellä eteenpäin ja taaksepäin. Eteenpäin mennessä astu niin, että etummaisena jalan kantapää koskettaa takana olevan jalan varpaita. Eteenpäin astuttaessa lattiaa koskettaa ensimmäisenä kantapää. Taaksepäin tullessa varpaat koskettavat lattiaa etummaisena jalan kantapään takana. Voit vaikeuttaa liikettä niin, että kävelet silmät kiinni tai korkeilla varpailla.

2 Esteen ylitys

Kuvittele, että lattiaan on piirretty viiva, jonka yli sinun tulee astua. Voit myös laittaa lattialle esteiksi esim. hyppynarun. Ota askel sivulle esteen yli ja nosta toinen jalka viereen. Jatka näin eteenpäin nostaen vuorotellen oikeaan ja vasten jalkaa esteen yli. Nosta polvia reilusti liikkeen aikana. Tee sama takaperin.

3 Tasapainoilua

Seiso niin, että pidät toisen jalkasi pallon päällä. Älä lyttää palloa, vaan jalka on kevyesti pallon päällä. Taputtele kätesi yhteen ja kurota vuorokäsi kohti kattoa. Pidä tauko ja vaihda pallon päällä olevaa jalkaa.

4 Kyykky + jalan nosto sivulle

Seiso jalat lantion leveydessä asennossa ja varpaat hieman ulospäin, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Kädet ovat kevyesti nyrkissä leuan alla. Kyykisty kuin istahtaisit tuolille ja ponnistaessasi ylös nostat toisen jalan hiukan lattiasta irti. Tee sama toisella jalalla.

5 Tasapainoilua

Seiso jalat lantion leveydessä asennossa, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Nosta toinen jalka irti lattiasta ja vie se kiinni polveen. Seiso hetki yhdellä jalalla säilyttäen tasapaino. Pidä tauko ja tee sama toisella jalalla.

