Tasapainoharjoituksia

Tee tasapainoharjoituksia esimerkiksi

- pöydän vieressä, jotta saat tarvittaessa tukea.
- luistamattomalla alustalla tai esimerkiksi paljain jaloin.
- joka päivä muutamia toistoja.
- lisää harjoitteiden kestoa asteittain.

Tasapainoa lisääviä harjoituksia

Kapea askelasento



1. Seiso jalat vierekkäin.
2. Ota toisella jalalla puoli jalan mittaa eteenpäin kuvan osoittamalla tavalla.
3. Pyri säilyttämään asento.

Saat liikkeestä haastavamman, kun käännät katsetta vuorotellen oikealta vasemmalle tai ylhäältä alas.

Jalat peräkkäin seisominen



1. Seiso jalat vierekkäin.
2. Ota toisella jalalla askel toisen jalan eteen niin, että etummaisen jalan kantapää osuu toisen jalan varpaisiin.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2027

Yhden jalan seisonta



1. Nosta toista jalkaa hieman irti lattiasta.
2. Tasapainottele yhdellä jalalla seisten.

Tasapainoa parantavia lihasvoimaharjoituksia

Tasapainoa lisääviä lihasvoimaharjoituksia voit tehdä esimerkiksi

- 10–15 toistoa kerralla
- 3 sarjaa, lepää sarjojen välillä
- 2–3 kertaa viikossa.

Voiman kehittämiseksi lisää toistoja ja harjoitussarjoja pikkuhiljaa.

Istumasta seisomaan nousu



1. Tee tuolilta seisomaan nousuja rauhalliseen tahtiin.
2. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi tuolin käsinojista seisomaan noustessa.

Varpaille nousu



1. Nouse varpaille.
2. Laskeudu hitaasti alas.

Voit tarvittaessa ottaa kevyesti tukea tuolin selkänojasta, kaiteesta tai seinästä liikkeen aikana.

Askellus rappuselle ja alas





1. Nouse rappuselle seisomaan.
2. Laskeudu takaisin alas.
3. Tee sama liike aloittaen toisella jalalla.
4. Pidä katse eteenpäin.

Tarvittaessa ota tukea kaiteesta tai seinästä.