

# TASAPAINOHARJOITUKSIA

## Tasapainoa lisääviä harjoituksia

Tee tasapainoharjoituksia esimerkiksi

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

### Kapea askelasento

- Seiso jalat vierekkäin.
- Ota toisella jalalla puoli jalan mittaa eteenpäin (kuvan osoittamalla tavalla).
- Pyri säilyttämään asento.
- Liikkeestä saat haastavamman kääntämällä katsetta vuorotellen oikealta vasemmalle tai ylhäältä alas.



### Jalat peräkkäin seisominen

- Seiso jalat vierekkäin.
- Ota toisella jalalla askel toisen jalan eteen niin, että etummaisesta jalan kantapää osuu toisen jalan varpasiin.



### Yhden jalan seisonta

- Nosta toista jalkaa hieman irti lattiasta.
- Tasapainottele yhdellä jalalla seisten.



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## 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

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



Varpaille nousu

- Nouse varpaille.
- Laskeudu hitaasti alas.
- Voit tarvittaessa ottaa kevyesti tukea tuolin selkänojasta, kaiteesta tai seinästä liikkeen aikana.



Askellus rappuselle ja alas

- Nouse rappuselle seisomaan.
- Laskeudu takaisin alas.
- Tee sama liike aloittaen toisella jalalla.
- Pidä katse eteenpäin.
- Tarvittaessa ota tukea kaiteesta tai seinästä.



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.