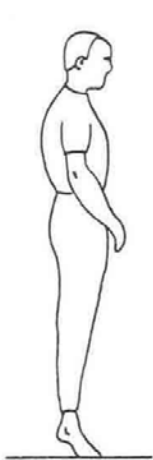


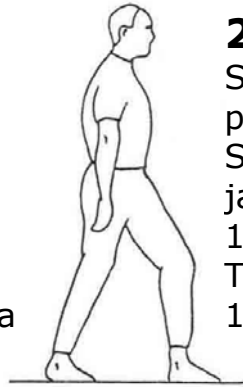
Päivittäinen tasapainoharjoittelu ikääntyneille

Tarvitset vain 20 minuuttia
sekä reipasta mieltä ja keskittymistä!

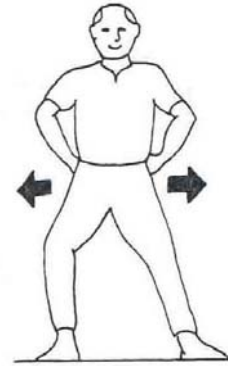
Turvallisuuden vuoksi pidä tuki lähellä (pöytä, tuoli tms.)
Jos liikesarja tuntuu raskaalta, tee aluksi muutama sinulle sopiva liike!



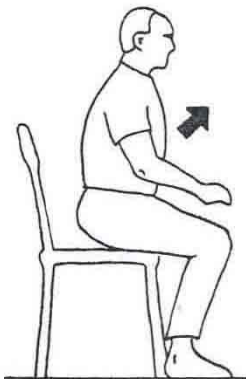
1.
Kävele paikalla 1 – 2 minuuttia. Siirrä paino varpailta kantapäille ja takaisin 10-15 kertaa. Toista sarja 1-2 kertaa.



2.
Seiso jalat peräkkäin. Siirrä painoa jalalta toiselle 15 kertaa. Toista sarja 1 – 2 kertaa.



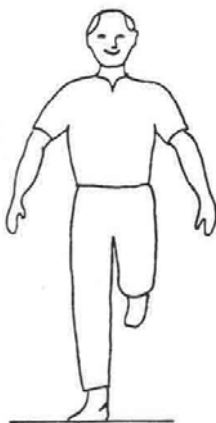
3.
Seiso jalat haara-asennossa ja polvet pienessä koukussa. Siirrä painoa jalalta toiselle 15 kertaa. Toista sarja 1 – 2 kertaa.



4.
Nouse tuolista auttamatta käsillä ja laskeudu takaisin 10-15 kertaa. Toista sarja 1 – 2 kertaa.



5.
Keinuttele painoa kankulta toiselle ja eteen-taakse vaikka valssin tahtiin, 10-15 kertaa. Toista sarja 1-2 kertaa.



6.
Seiso jalat harallaan ja katso yhteen pisteeseen. Vie jalat vierekkäin. Siirrä sitten jalat peräkkäin. Yritä seistä lopuksi yhdellä jalalla. Pidä kädet sivuilla ja laske ne hitaasti kylkiin. Yritä pysyä kussakin asennossa 15 sekuntia.



7.
Kävele edestakaisin viivaa pitkin 5-10 metriä, lähennä samalla jalkoja toisiinsa. Pidä kädet ensin sivuilla ilmassa ja laske ne sitten hitaasti kylkiin.

Hyvä! Sinä teit sen!

Yhteistyössä Tampereen kaupunki ja Nääsville ry