

# Tasapainojumppa

Tasapaino on turvallisen liikunnan perusta. Tasapainon harjoittaminen auttaa keuhonhallinnassa erilaisissa arjen tilanteissa ja vähentää muun muassa kaatumisriskiä. Monet liikuntalajit, kuten pallopelit, tanssi tai vaikkapa jooga, auttavat tasapainon kehittämisessä. Alla olevat liikkeet sopivat hyvin tasapainon ja keuhonhallinnan ylläpitoon ja parantamiseen. Tämän tasapainojumpan liikkeitä voit harjoitella ensin liike kerrallaan ja harjoittelun myötä yhdistää ne sarjaksi, joka etenee jouhevasti liikkeestä toiseen.

## 1. Puuasento

Joogastakin tuttu puuasento. Nosta toinen jalkapohja pohkeen tai reiden kohdalle ja vie kädet joko pään yläpuolelle tai jätä ne rintakehän eteen. Anna nostetun jalan polven osoittaa sivulle ja pidä tukijalan polvi hieman koukistettuna. Pidä keskivartalon lihakset tiukkana ja lantio keskiasennossa. Katse kannattaa kiinnittää kiintopisteeseen, niin tasapaino on helpompi pitää. Voi myös aloittaa siten, että varpaat pysyvät lattiassa antaen enemmän tukipintaa. Jos nostat kädet pään yläpuolelle, muista pitää hartiat alhaalla. Pysy asennossa alkuun vähintään 30 sekunnin ajan. Toista molemmat puolet.



## 2. Lentokone

Tue paino toiselle jalalle ja nojaa selkä suorana eteenpäin. Pyri pääsemään vaakatasoon. Voit levittää kädet joko sivuilla tai antaa niiden olla vartalon myötäisesti. Venytä päätä eteenpäin ja varpaista taaksepäin. Tukijalan polvi voi olla hieman koukistettuna. Helpommassa versiossa voit pitää varpaan lattiassa ja varovasti testata välillä nostaa niitä irti lattiasta. Pyri pitämään asento vähintään 30 sekunnin ajan. Toista liike molemmille puolille.



### 3. Sahaus yhden jalan varassa

Tue edelleen paino toiselle jalalle ja nosta toinen jalka irti maasta ja venytä sitä takaviistoon. Pidä hartiat alhaalla ja lähde sahaamaan käsillä vuorotellen vieden kynärpäätä taakse ja venyttäen vastakkaista kättä suorana eteenpäin. Jatka sahausta ja vaihda sitten toinen puoli. Myös tässä liikkeessä voit pitää varpaat alkuun lattiassa.



### 4. Tähtitasapaino

Seiso leveässä haara-asennossa. Katso, että varpaat ja polvet ovat samansuuntaisesti, ettei polveen tule epämukavaa kiertoa. Kyykkää alas ja tuo kädet vartalon eteen ja ponkaise tästä yhden jalan varaan, levittäen kädet sivulle tähtiasentoon. Tasapainoile asennossa hetki ja laske toinen jalka maahan uudelleen kyykkyasentoon ja toista tähtiasento toiselle puolelle. Jatka liikettä vuorotellen puolelta toiselle.



## 5. Takakyykky

Seiso ryhdikkäässä asennossa ja nosta toinen polvi lantion korkeudelle. Tee askelkyykky taaksepäin. Katso, että molemmissa jaloissa säilyy 90 asteen polvikulma. Nosta sitten polvi taas vartalon etupuolelle ja toista liikettä ensin toisella puolella 10–15 toistoa ja sitten sama toisella jalalla. Käden voivat joko pysyä lanteilla tai liikkua vastakkaisiin suuntiin vartalon sivulla tasapainottaen asentoa.



Aurinkoista kevättä kaikille!