



LitM Eija Holmala



Hyvä tasapaino vaatii

Toimivan tasapainoelimen
Lihasvoimaa ja kehonhallintaa
Hyvää näkö-, kuulo- ja tuntoaistia

Tasapainoon vaikuttaa myös

- Ravitsemus
- Alkoholi
- Lääkkeet

- Keskushermosto
- Vähäinen asentohuimaus
- Kyky tuottaa nopeita liikkeitä



- Kaatumisen pelko
- Väsymistila

- Ympäristö
- Valaistus
- Jalkineet

Hyvän tasapainon merkitys

Kaatumisriski pienenee

Keho sopeutuu ulkopuolisiin häiriötekijöihin

Liikkuu sulavammin

Mahdollistaa itsenäisen liikkumisen

Pystyy ylläpitää paremmin erilaisia asentoja

Vaikuttaa jopa kehon ja mielen hyvinvointiin



Tasapainoharjoituksia

- Tuolilta nousu ja istuminen
- Seisominen yhdellä jalalla
- Kantapäillä ja varpailla kävely
- Varpailleenousut
- Painonsiirtoharjoitukset
- Harjoitukset seinää / tukea vasten
 - Jalan heilautukset
 - Yhden jalan joustot, kyykyt
- Harjoitukset pehmeällä alustalla



A person with long blonde hair, wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans, stands on a large, dark rock in the middle of a calm lake. Their arms are outstretched horizontally, and they appear to be balancing. The background features a range of mountains under a clear blue sky, with a dense forest of evergreen trees along the shoreline. The water reflects the person and the surrounding landscape.

Tasapainon huomioiminen arjessa - rutiineja?

- Hampaiden pesu varpaille nousten, yhdellä jalalla seisten?
- Sohvalla istumaan nousut?
- Portaiden, maastossa kävely?
- Päivittäinen taukojumppa?
- Muita?



Tasapaino on tärkeä >

harjoita sitä joka päivä

Vinkkilinkejä

[Liikehallintakyvyn testaus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\) https://youtu.be/z20O9FwbXhU](#)

[Tasapaino- ja lihasvoimajumppa: keskitaso \(youtube.com\)](#)

[Tasapainoharjoitus: Näin tasapainoa kannattaa treenata - Kotiliesi.fi](#)

[Tasapainojumppa.pdf \(selkakanava.fi\)](#)

[Raxun toivejumppa aloittelijalle | Hyvä Terveys \(hyvaterveys.fi\)](#)

[Raxun lihasjumppa aloittelijalle | Hyvä Terveys \(hyvaterveys.fi\)](#)

[Katso, miten Baba Lybeck treenaa keskivartaloa tasapainotyynyllä | Hyvä Terveys \(hyvaterveys.fi\)](#)

[Näyttelijä Minna Koskela kokeili tehokasta ryhtijumppaa | Hyvä Terveys \(hyvaterveys.fi\)](#)

[Näin Ella Kanninen pitää ryhtinsä kunnossa: katso videolta tehokkaat ryhtiliikkeet | Hyvä Terveys \(hyvaterveys.fi\)](#)

[https://www.etlehti.fi/kirjoittaja/teksti-eija-holmala-kuvat-mikko-hannula](#)