

Haastavampi tasapainonliikkeet /staattiset

Tasapaino jaetaan staattisten ja dynaamiseen tasapainoon. Harjoituksia on hyvin erilaisia ja monenlaisia, matalakynnyksestä haastavampaan vaihtoehtoon.

Tämä harjoitus ei sovi kaikille. Kokeile jos nämä liikkeet sopii sinulle.

Tasapaino on asia, jota ei huomaa ennen kuin se alkaa heiketä. Säännöllinen harjoittelu kehittää tasapainovarmuutta ja lihasvoimaa, jotka vaikuttavat suoraan päivittäisten toimintojen parempaan sujuvuuteen ja mielialan nousuun.

Kehonhallinta ja tasapainoa kehittävät lajit kuten jooga, pilates, asahi, taiji -harjoittelu.

Monet liikuntalajit, kuten tanssiminen, pallopelit, maastossa lenkkeileminen, hiihtäminen, kehittävät tasapainoa.

Kuvissa olevat liikkeet haastaa tasapainon ja alussa voi tehdä seinän vieressä.

Harjoituksen jälkeen muista venyttely ja pieni lepo.









Päänseisonta,(sirsäsana/ jooda)

En suosittele kokeilemaan yksinään.

Tämä asento on tarkoitettu tasapainoharjoittelussa edistyneille

Tämä asento on hyvä ottaa tavoitteeksi jos alkaa harrastamaan esim. joogaa.

Asanoiden kuninkaaksi kutsuttu pääseisonta on kehon ja mielen kehityksen kannalta antoisimpia asentoja. Säännöllisesti harjoitettuna se ehkäisee selkävikoja ja parantaa muistia, keskittymiskykyä ja aistitoimintoja.

