

TASAPAINOLIIKKEITÄ

Muista tehdä liikkeet rauhassa ja kuunnella omaa kehoa.

Jokaisessa liikkeessä yritetään pysyä noin 10-50 sekuntia ja pieni tauko.



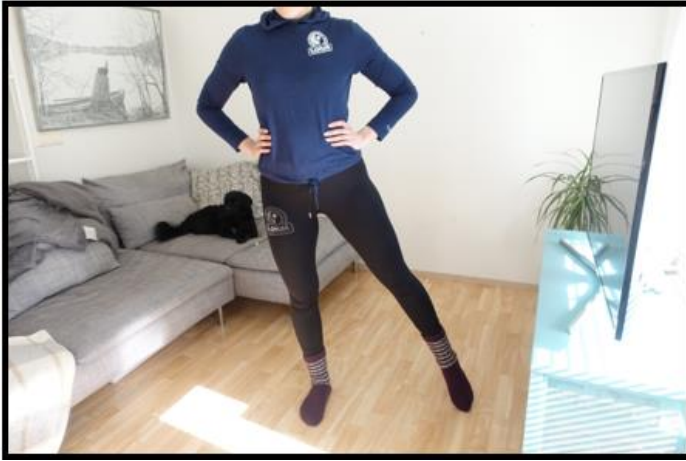
Varpaille ja kantapäille nousu

Nouse keinuvalla liikkeellä vuorotellen kantapäille ja varpaille. Kätet liikkuu mukana. Kun nouset varpaille, kädet osoittavat eteenpäin ja kun laskeudut kantapäille, vie kädet suorana vartalon taakse. Tee liike rauhallisesti noin 10 kertaa.



Jalan vienti eteen ja taakse

Vie suora jalka eteen ja taakse. Käsi liikkuu mukana aina vastakkaiseen suuntaan eli käsi edessä ja jalka takana, jalka edessä ja käsi takana. Keskity, että selkä pysyy suorassa. Tee liike molemmilla puolilla.



Jalka piirtää kahdeksikko kuvion (8)

Hahmottele lattialle kahdeksikko eli piirrä jalalla silmukka edessä ja silmukka takana. Pidä selkä ja tukijalka suorana. Kahdeksikon voi piirtää joko varpaan kärjet lattiassa kiinni tai irti lattiasta. Tee liike molemmilla jaloilla vuorotellen.



Varpaillaan kävely

Kuuntele omaa kehoa. Voit pysyä paikallaan tai kävellä varpaillaan. Yritetään pysyä varpaiden päällä noin 10-50 sekuntia ja pieni tauko. Tee liike neljä kertaa.



Polven nosto ja vienti sivulle

Kuuntele omaa kehoa. Voit pitää varpaan kärjet lattiassa tai nostaa polvea noin 90 asteen kulmaan. Keskity, että lantio pysyy paikallaan, kun avaat polven sivulle. Vastakkainen käsi liikkuu mukana eteen ja sivulle. Tee liike molemmilla jaloilla vuorotellen.