

TASAPAINOLIIKKEITÄ

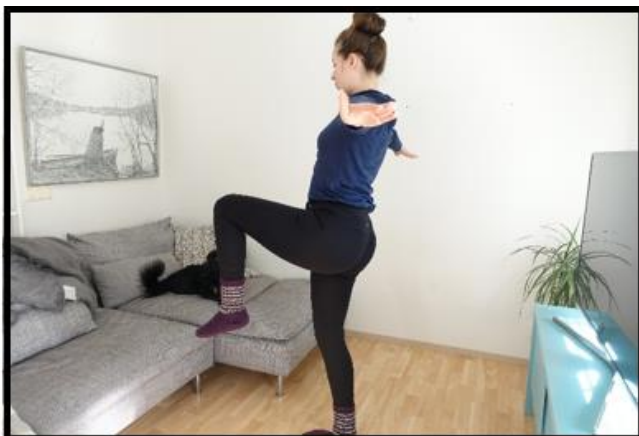
Muista tehdä liikkeet rauhassa ja kuunnella omaa kehoa.

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



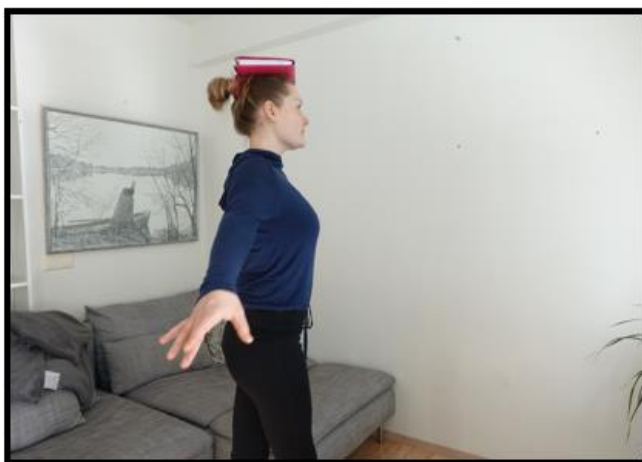
Askel eteen ja takajalan ojennus taakse

Ota askel eteen ja aseta kädet sivuille. Vie jalka suorana taakse. Pidä hartiat alhaalla ja laske rauhallisesti 10-50s. Tee liike molemmilla jaloilla vuorotellen.



Polvennosto

Aseta kädet vartalon sivulle ja keskity, että selkä pysyy suorana. Kuuntele omaa kehoa. Voit pitää varpaan kärjet lattiassa tai nostaa polvea noin 90 asteen kulmaan.



Kirjan pito pään päällä

Aseta kirja pään päälle. Pidä selkä suorana. Voit pysyä paikallaan tai lisätä haastetta kävelemällä.



1.

2.

3.

Melonta tandem-asennossa

Aseta jalat peräkkäin. Pidä selkä suorana, kyljet pitkinä ja Hartiat rentoina.

1. Kädet kurottaa kohti kattoa. Katse edessä.
2. Ylävartalo kiertyy sivulle. Katse voi seurata käsiä tai pysyä edessä.
3. Käy asento kolmoseen kuroituksen (asento 1.) kautta.



1.

2.

3.

Jalan avaus sivulle ja vienti ristiin

Pitkät suorat jalat. Kuljetettavan jalan varpaat voi pitää kosketuksessa lattiaan tai irti lattiasta

1. Edessä ristissä
2. Auki sivulla
3. Takana ristissä