

# TASAPAINO- HARJOITUKSIA VERTAISOHJAAJIEN KÄYTTÖÖN



Opinnäytetyö  
Fysioterapiaopiskelijat  
Mari Kopra  
Eija Saarinen

# TASAPAINOHARJOITUKSIA VERTAISOHJAAJIEN KÄYTTÖÖN

Tasapainoharjoitukset on suunniteltu vertaisohjaajien työkaluiksi, he voivat hyödyntää näitä kortteja omissa jumpparyhmissään.

Harjoitteita on mahdollista tehdä yksittäin tai sarjana.

Liikkeitä tehdessä pitää muistaa harjoittelijan yksilöllisyys.

Liikkeitä on 12 erilaista ja jokaisesta liikkeestä on kolme eri vaikeusastetta:

- \*        helpoin liike
- \*\*        haastavampi
- \*\*\*        haastavin liike

Edetään helpommasta haastavampaan

## Huomioitavaa

Liikkeet aloitetaan pienillä toistomäärillä esim. 5 kertaa/liike, pieni tauko ja vielä 1-2 sarjaa. Toistojen määrää lisätään vähitellen.

Toistoissa ja aloitustasoissa (tähdet) tulee huomioida jokaisen harjoittelijan oma lähtötaso.

Turvallisuus tulee aina muistaa harjoitteita tehdessä. Käden ulottuvilla tulee olla tuki, mistä saa kiinni, jos tasapaino pettää. Mielellään tulisi varata lähelle myös istumapaikka.

Harjoitteet tulee tehdä rauhallisesti.

Liikkeessä saa tulla horjumisen tunne, jotta tasapaino kehittyy. Jos harjoitteeseen halutaan lisää haastavuutta, voi liikkeen tehdä erittäin hitaasti.

Harjoitteita tehdessä tulee muistaa hyvä ryhti. Ryhdin arvioinnissa peili on hyvä apuväline, muistuttamaan asennosta. Pää, rintakehä ja lantio ovat tasapainoisessa asennossa ja koko keho tasaisesti jalkojen päällä. Asennon tulee olla rento, mutta hallittu.

Liikkeet voidaan tehdä myös pareittain. Välineitä ja alustaa muuntelemalla saat liikkeisiin vaihtelua.

# HUOMIOI!

Liike 1: Hitaasti!

Liike 2: Lantio ei kallistu sivulle.

Liike 3: Kantapäille mennessä, huolehdi ettei takapuoli työnny liian taakse.

Liike 4: \* liike: ”kahden seinän välissä”.

\*\* liike: koukista jaloista, älä selästä

Liike 5: Ole riittävän kaukana seinästä.

Liike 6: Liike on vaikeampi

paksummalla tyynyllä, voit myös käyttää pyyhettä tms.

Liike 7: Kuten liike 6

Liike 8: Lantio suorana, venytä kyljet pitkiksi.

Liike 9: Rytmisesti askeltaen.

Liike 10: Kierrä reilusti ylävartaloa.

Liike 11: Katse etuviistoon ja reilu painon siirto ensin eteenpäin ja sitten nousu ylös.

Liike 12: Liiku aivan tuolin takaa etureunalle.

# 1. Painonsiirrot käsien heilautuksilla

Seiso leveässä haara-asennossa. Heilauta käsiä puolelta toiselle, siirtäen kehon painoa käsien puolelle.





# 1. Painonsiirrot käsien heilautuksilla

Haara-asennossa heilauta käsiä puolelta toiselle, siirtäen kehon painoa käsien puolelle ja nostaen vastakkaista jalkaa.



# 1. Painonsiirrot käsien heilautuksilla

Haara-asennossa heilauta käsiä puolelta toiselle, siirtäen kehon painoa käsien puolelle ja nostaen vastakkaista jalkaa. Silmät suljettuina.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen





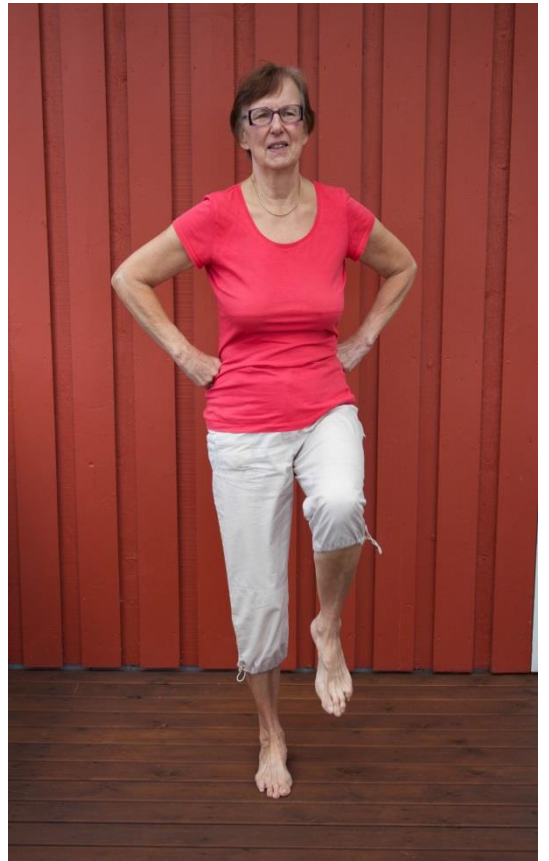
## 2. Painonsiirrot polven nostolla

Seiso hyväryhtisenä ja ota tukea.  
Nosta polvi ylös ja laske alas. Vaihda jalkaa, jatka vuorotellen polvennostoja.



## 2. Painonsiirrot polven nostolla

Seiso hyväryhtisenä, kädet vyötäröllä. Nosta polvi ylös ja laske alas. Vaihda jalkaa, jatka vuorotellen polvennostoja.



## 2. Painonsiirrot polven nostolla

Heilauta jalka ensin taakse, jonka jälkeen nosta polvi ylös eteen ja laske alas. Tee sama toisella jalalla.



# 3. Nilkkojen vahvistaminen ja nilkkanivelten liikkuvuuden lisääminen

Ota toisella kädellä tuki seinästä. Nouse varpaille ylös ja laske kantapäille alas, vuorotellen. Polvet voivat olla hiukan koukussa.





# 3. Nilkkojen vahvistaminen ja nilkkanivelten liikkuvuuden lisääminen

Nouse varpaille ylös ja laske kantapäille  
alas, vuorotellen. Polvet voivat olla  
hiukan koukussa. Kädet vyötäröllä.

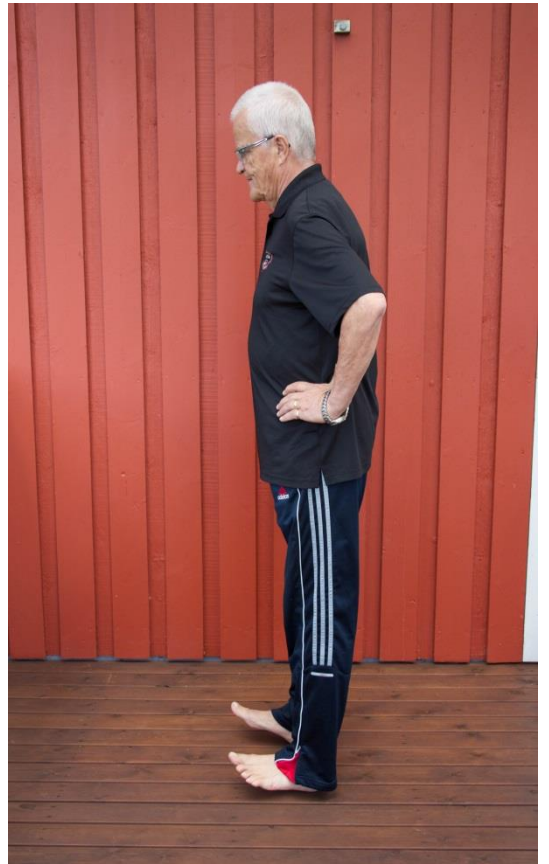


Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen



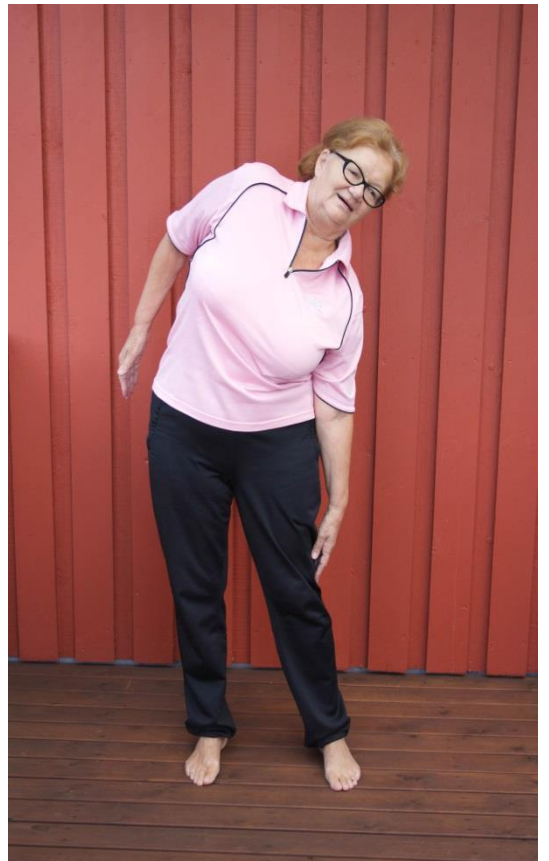
# 3. Nilkkojen vahvistaminen ja nilkkanivelten liikkuvuuden lisääminen

Nouse varpaille ylös ja laske kantapäille alas, vuorotellen. Polvet voivat olla hiukan koukussa. Kädet vyötäröllä. Silmät suljettuina.



# 4. Vartalon taivutukset/ kyykistys

Liu'uta kättä lattiaa kohti, taivuttaen vartaloa sivulle. Tee sama toisella kädellä.



# 4. Vartalon taivutukset/ kyykistys

Poimi kyykistyen maasta pannulappuja, oikealta puolelta oikealla kädellä ja vasemmalta puolelta vasemmalla kädellä, vuorotellen.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen





# 4. Vartalon taivutukset/ kyykistys

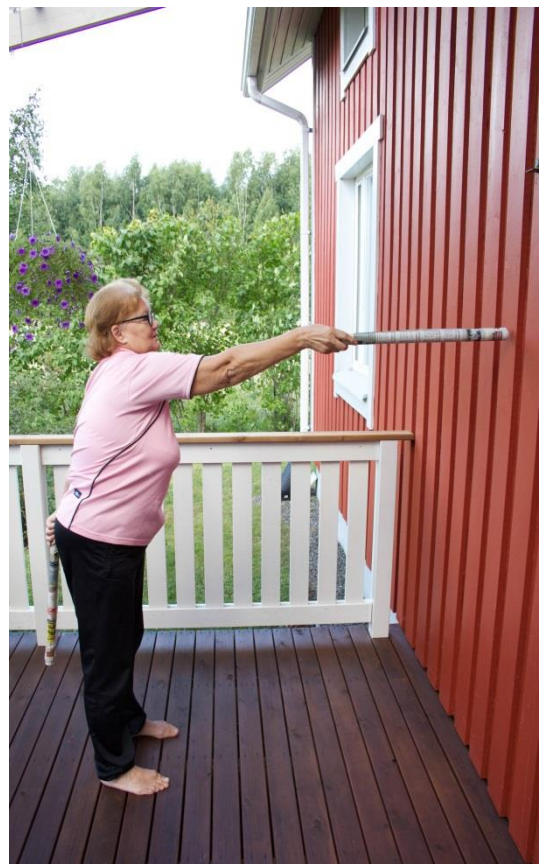
Poimi kyykistyen maasta pannulappuja vastakkaiselta puolelta ja vie käsi ylös ja varvista. Tee sama toisella kädellä.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen

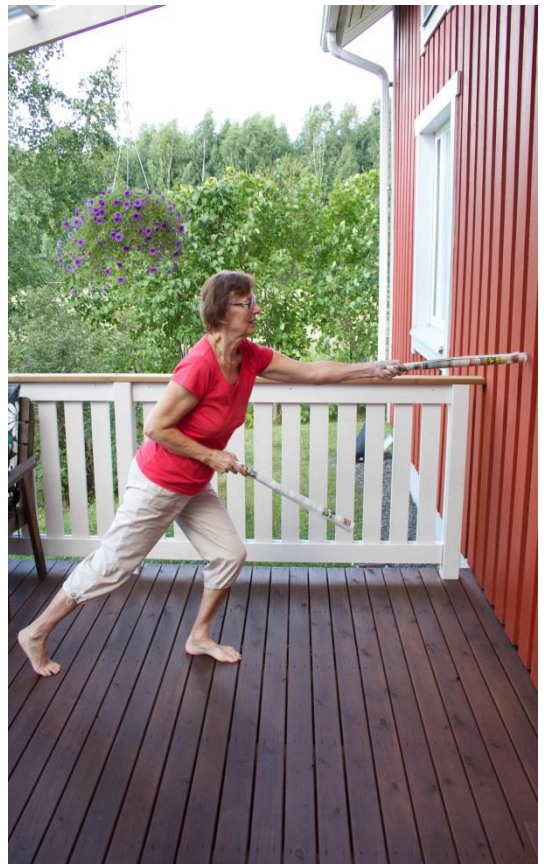
# 5. Askelstrategia/miekkailu

Seiso kasvot seinään päin, kädessä sanomalehdestä tehty rulla. Kurkota vuorokäsin rullalla seinään, niin ettei tarvitse ottaa askelta.



# 5. Askelstrategia/miekkailu

Astu askel eteen ja kurkota saman puolen käden rullalla seinään. Vaihda puolia.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen





# 5. Askelstrategia/miekkailu

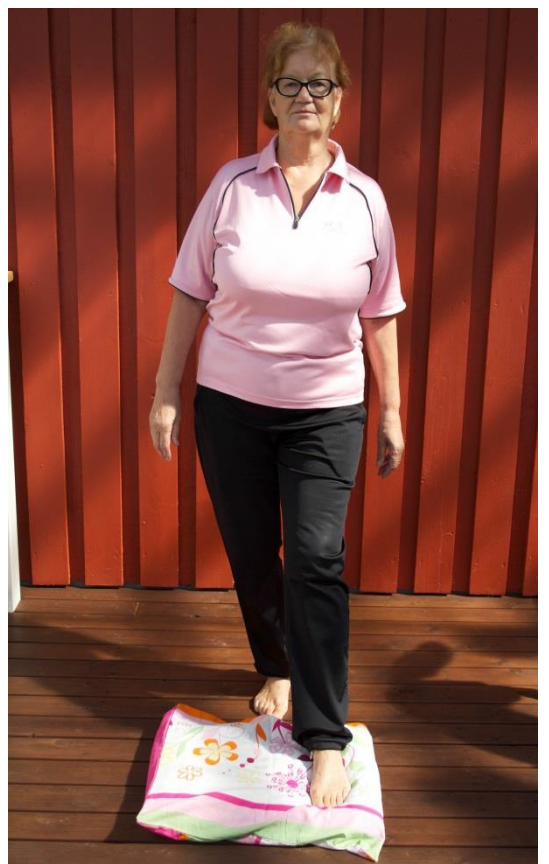
Astu askel eteen ja vastakkainen käsi kurkottaa rullalla seinään. Vaihda toinen käsi ja toinen jalka. Voi tehdä myös pareittain.





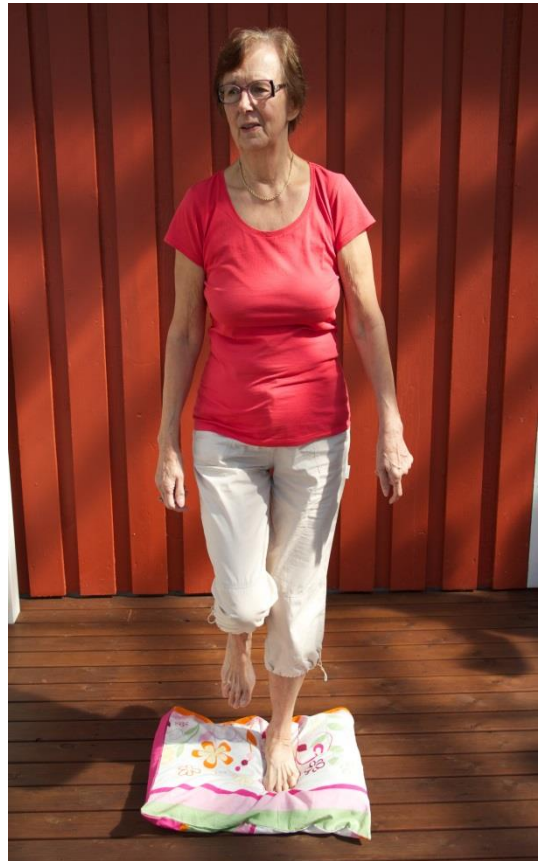
# 6. Askellukset tyynyn päälle

Aseta tyyny lattialle. Kosketa vuorotellen molemmilla jaloilla koko jalkapohjalla tyynyn päälle.



# 6. Askellukset tyynyn päälle

Astu vuorotellen molemmilla jaloilla tyynyn päälle ja takaisin taakse.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen



# 6. Askellukset tyynyn päälle

Astu oikealla jalalla tyynylle ja nosta vasen jalka polvennoston kautta alas viereen ja astu oikealla takaisin taakse. Aloita sama vasemmalla ja jatka vuorotellen.





# 7. Pyörähdys oman akselin ympäri

Seiso hyväryhtisenä. Pyörähdä 90° oikealle, pieni tauko ja takaisin vasemmalle 90°. Tee liike rauhallisesti molempiin suuntiin.





# 7. Pyörähdys oman akselin ympäri

Pyörähdä täyskäännös oikealle 360°,  
pieni tauko ja takaisin vasemmalle  
360°.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen



# 7. Pyörähdys oman akselin ympäri

Laita lattialle paksu froteepyyhe taitettuna /tyyny. Pyörähdä pyyhkeen/tyynyn päällä 360° oikealla, pieni tauko ja takaisin vasemmalle 360°.



Opinnäyttely: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen



# 8. Hitaat polvennostot ja ojennukset

Nosta polvi koukussa vartalon eteen mahdollisimman hitaasti. Palauta jalka hitaasti alas. Toista molemmilla jaloilla.





# 8. Hitaat polvennostot ja ojennukset

Nosta polvi koukussa vartalon eteen , mahdollisimman hitaasti, ojenna jalka eteen ja laske alas. Toista molemmilla jaloilla.





# 8. Hitaat polvennostot ja ojennukset

Nosta polvi koukussa vartalon eteen mahdollisimman hitaasti ja samaan aikaan nosta vastakkainen käsi ylös ja päinvastoin.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen

# 9. Koordinaatioharjoitus/ askelluksia

Askella sivulle viereen kaksi askelta oikealle ja kaksi askelta vasemmalle.





# 9. Koordinaatioharjoitus/ askelluksia

Askella ristikkäin sivulle vuorotellen  
eteen sivulle ja taakse sivulle.  
Molempiin suuntiin.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen



# 9. Koordinaatioharjoitus/ askelluksia

Askella ristikkäin sivulle vuorotellen eteen sivulle ja taakse sivulle. Pyöritä menosuunnan puoleista kättä samanaikaisesti. Molempiin suuntiin.



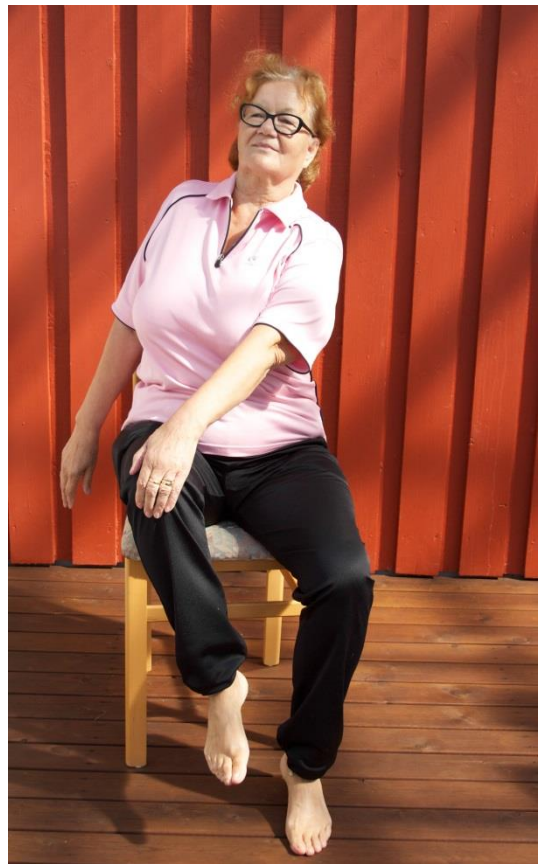
Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen





# 10. Ylävartalon kierrot

Polvennostot istuen koskettaen kämmenellä vastakkaiseen polveen. Kierrä samalla ylävartaloa polven suuntaan. Vuorotellen molemmat puolet.



# 10. Ylävartalon kierrot

Polvennostot seisten koskettaen  
kämменellä kohti vastakkaista  
polvea, samalla kiertäen ylävartaloa.  
Vuorotellen molemmat puolet.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen



# 10. Ylävartalon kierrot

Seiso pienessä haara-asennossa, kosketa selän takana kämmenellä vastakkaista kantapäätä, samanaikaisesti tuo kantapäätä kohti kämmentä. Tee sama toisella kädellä.





# 11. Reisilihasten vahvistaminen/tuolilta ylösnousu

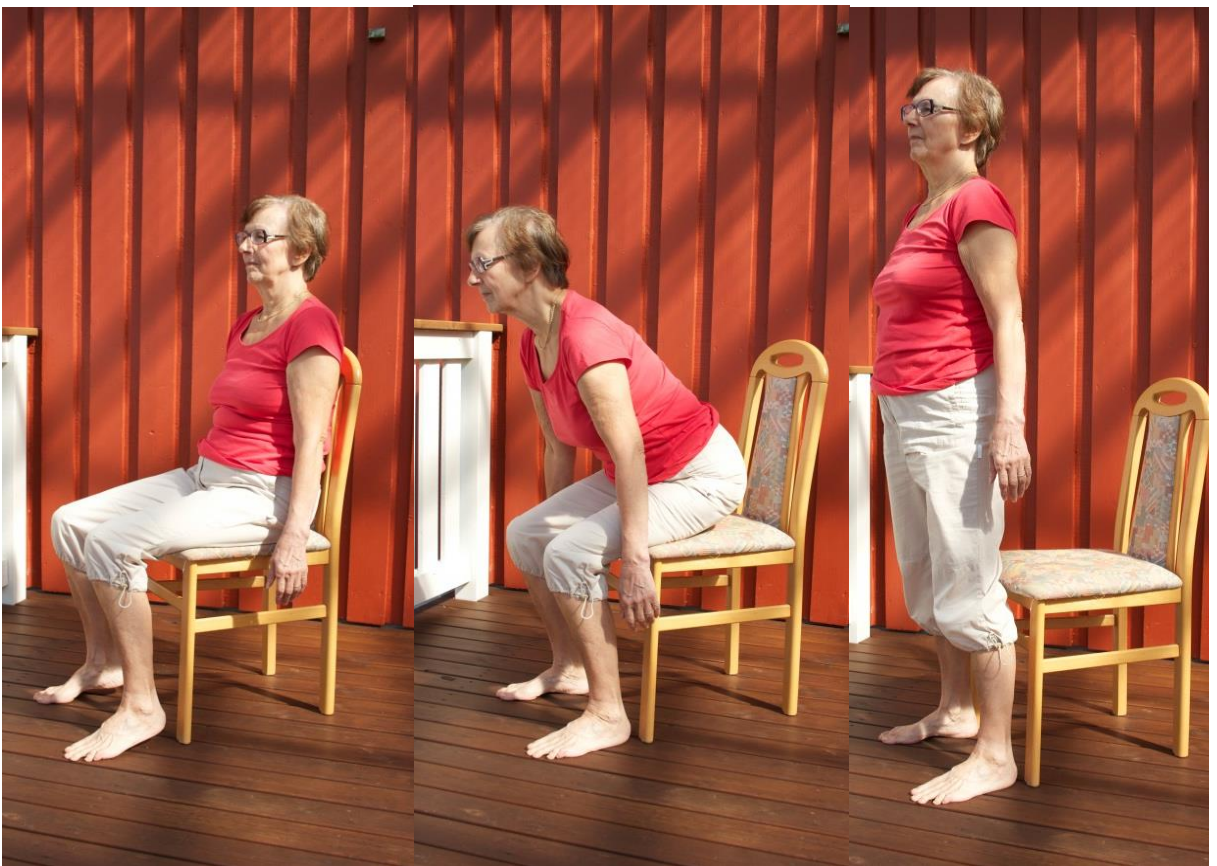
Nouse tuolilta ylös seisomaan. Tue  
käsillä reisiisi.





# 11. Reisilihasten vahvistaminen/tuolilta ylösnousu

Nouse tuolilta ylös ilman käsien apua.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen



# 11. Reisilihasten vahvistaminen/tuolilta ylösnousu

Nouse tuolilta ylös käyttämättä käsien  
apua, silmät suljettuina.

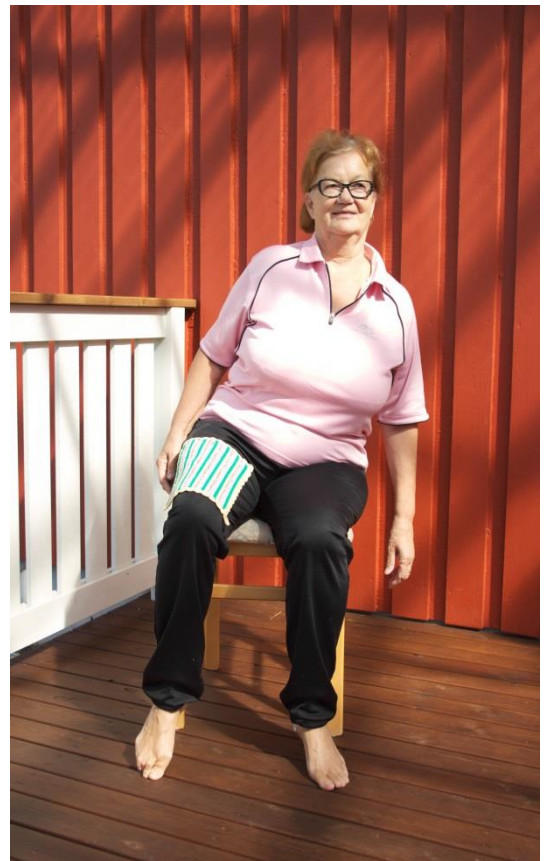


Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen



# 12. Istumatasapaino/ pakarakäynti

Istu tuolilla. Painonsiirrot pakaralta toiselle patalappu nousevan pakararen reiden päällä. Siirrä patalappua reideltä toiselle samalla keinutellen.





# 12. Istumatasapaino/ pakarakäynti

Istu tuolilla patalappu toisen pakaran alla. Nosta vuorotellen pakaraa keinutellen puolelta toiselle ja vaihda patalappu vuoroin vasemman ja oikean pakaran alle.



Opinnäytetyö: Mari Kopra ja  
Eija Saarinen



# 12. Istumatasapaino/ pakarakäynti

Pakarakäyntiä tuolilla eteen taakse.  
Patalappua puristetaan reisien välillä  
aktivoiden samalla sisäreiden lihaksia.

