

# Tasapainopäiväkirja

Tasapainohaasteessa tavoitteena on kirjaimellisesti tasapainoisempi elämä. Kirjaa tuloksesi päivittäin tai harjoituskertojen mukaan ja kun saavutat tavoiteesi, niin seuraavan kimppuun!



		10s	20s	30s	40s	50s	60s
	oik.						
	vas.						
	oik.						
	vas.						
	oik.						
	vas.						
	oik.						
	vas.						
	oik.						
	vas.						
	oik.						
	vas.						

- = tasajalkaseisonta
- = puolitandemseisonta
- = tandemseisonta
- = yhden jalan seisonta
- = suoritetaan silmät auki
- = suoritetaan silmät kiinni
- oik. = oikea jalka edellä
- vas. = vasen jalka edellä

Tavoitteena on pysyä jokaisessa seisoma-asennossa 60 sekuntia ilman tukiaskelia tai tuen ottamista.

Harjoitukset on järjestetty haastavuuden mukaan, joten suorita ne yllä olevassa järjestyksessä. Pitääksesi harjoitukset mielenkiintoisina, voit harjoitella yhtä aikaa myös muutamaa eri seisoma-asentoa. Pyri ennen seuraavaan asentoon siirtymistä kuitenkin pääsemään 30 sekuntin rajaan edellisen harjoitteen kanssa. Muista myös harjoitella molemmin puolin, jotta tasapaino kehittyy tasapuolisesti.

Merkitse taulukkoon joko rasti tai suorituspäivämäärä kun olet pysynyt merkityn sekuntimäärän. Laittaessasi päivämäärät, voit seurata tasapainon kehitystä ajallisesti.

Jos tasapainon hallinta on sinulle haastavaa, harjoittele lähellä kaidetta tai tasoa, josta saat tarvittaessa tukea.

Jos silmät kiinni harjoittelu tuntuu liian haastavalta, niin voit korvata nämä harjoitteet pehmeällä alustalla, esim. joogamatolla tai nurmikolla, tehtävänä.