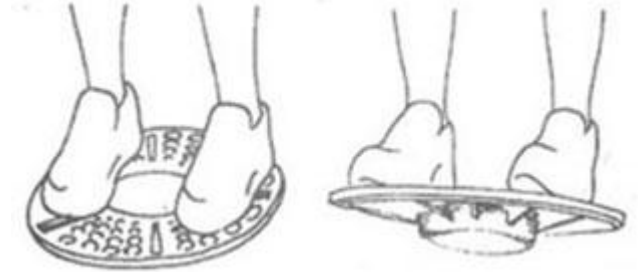


TASAPAINOLAUTAOHJEITA

Varvas ja nilkkaharjoitukset

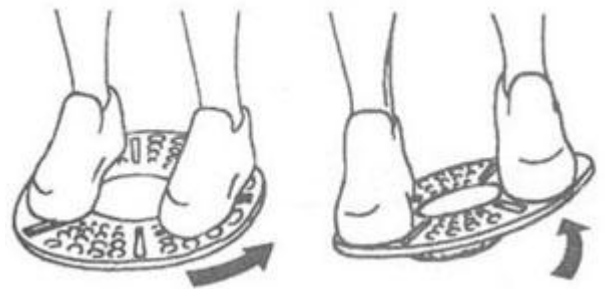
- Nouse laudalle seisomaan ja hae tasapaino
- Kallista lautaa eteenpäin ja pidä lauta 2 sekuntia paikoillaan
- Kallista lautaa taaksepäin ja pidä asento 2 sekuntia
- Toista 10 kertaa



VINKKI!
Pidä katse suoraan
eteenpäin, se helpottaa
tekemistä

Kiertoliike

- Seiso laudalla ja kallista lautaa eteenpäin niin, että reuna koskettaa alustaa
- "Piirrä" laudan reunalla ympyrä siten, että laudan reuna koskettaa alustaan
- Tee ympyrä vastakkaiseen suuntaan
- Tee harjoitus niin monta kertaa kuin jaksat



VINKKI!
Jos laudalle nousemien tuntuu
hankalalta, ota aluksi tukea

Yhdellä jalalla seisominen

- Seiso laudalla yhdellä jalalla vaihtaen välillä jalkaa
- Jos haluat nostaa vaikeustasoa, voit sulkea yhden silmän tai molemmat.



Kyykky

- Seiso laudalla jalat rinnakkain
- Kyykisty laudalla pienessä etunojassa niin, että pysyt tasapainossa
- Suoristaudu aloitusasentoon
- Toista

