Viikon 18 liikuntahaaste: tasapaino

Tee seuraavia neljää liikettä joka päivä. Merkitse kuinka kauan pysyit asennossa ja selvitä paraneeko tuloksesi viikon edetessä.

* Yhdellä jalalla seisominen silmät suljettuina (Nosta toinen jalka irti lattiasta ja tue jalkapohja tukijalan reiden sisäpintaan. Nosta kädet ylös ja laita kämmenet vastakkain. Sulje silmät)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Jalan nosto ja vartalon kierto vasen (Asetu pieneen haara-asentoon, polvet ja varpaat suoraan eteenpäin. Tuo kädet vartalon eteen koukussa ja laita kämmenet vastakkain. Nosta vasen polvi ylös ja kierrä samalla kädet pakettina vasemmalle. Pidä lonkat koko ajan eteenpäin, tee kierto vain ylävartalolla.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Jalan nosto ja vartalon kierto oikea Asetu pieneen haara-asentoon, polvet ja varpaat suoraan eteenpäin. Tuo kädet vartalon eteen koukussa ja laita kämmenet vastakkain. Nosta oikea polvi ylös ja kierrä samalla kädet pakettina oikealle. Pidä lonkat koko ajan eteenpäin, tee kierto vain ylävartalolla.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Vaaka (Seiso yhdellä jalalla ja koukista polvea hiukan. Kallista vartalo, ojenna kädet sivuille ja toinen jalka suoraksi taakse. Kasvot, hartiat, lantio, polvi ja ojennetun jalan varpaat osoittavat suoraan alaspäin. Vedä alavatsaa kevyesti sisäänpäin.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |