

Tasapainoillen luontopolulle

Epätasaisessa maastossa tukipinta vaihtelee ja yhdellä jalalla seisomista tulee normaalia enemmän. Metsäpoluilla tasapaino harjaantuu siis huomaamatta. Lisäksi luontoympäristö soveltuu monipuolisten tasapainoharjoitusten tekoon.

KESTO

- 30 min +

VALMISTELUT

- Suunnittele sopivan pituinen reitti lähimaastoon. Hyödynnä merkatut luontopolkuja.

TOTEUTUS

- **Kävelyä kapealla, mutkittelevalla tai epätasaisella polulla:** Keskittyy askeliin ja polun pintaan.
- **Runkoa tai kiviä pitkin taiteillen:** Etsikää sopivan paksuinen runko tai maasto, jossa kiviä on peräkkäin. Kävelkää puun runkoa tai kiviä pitkin tasapainoillen. Voitte myös piirtää polulle viivan, jota pitkin kävellä.
- **Kannon yli harppaus:** Etsikää kanto, jonka yli voit harpata. Harpatkaa kannon yli ensin vasemmalla jalalla ja sitten oikealla jalalla. Vaihdelkaa ponnistavaa jalkaa ja tuntekaa pohkeissa ponnistus.
- **Mäkitreeni:** Kävelkää mäkeä ylös ja jarrutellen alas. Ylöspäin mentäessä, pysähtykää välillä tasamaan hengitystä. Jos alamäkikävely aiheuttaa polvikipua, voi alamäet kävellä sivuttain mutkitellen.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

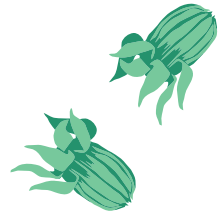
- Ei välineitä

VINKIT

- Kävelysauvat voi ottaa mukaan. Kävelysauvoista saa metsämaastossa tasapainotukea. Yksikin sauva voi antaa riittävän lisätuen. Kun sauvat iskee maahan, tukipinta laajenee. Sauvojen avulla voi käsivoimilla korvata alaraajojen lihasheikkoutta.

LISÄTIETOJA

- Harjoite on mukailtu Ikäinstituutin Luontoelämyspolku ohjaajan oppaasta. Oppaan löydät täältä: ikainstituutti.fi – Liikunta ja ulkoilu – Ikiliikkuja – Ota käyttöön hyvät käytännöt – Ulkoliikunta.



Luontoympäristö soveltuu monipuolisten tasapainoharjoitusten tekoon.