

Liikuntaneuvonnan kuukausikirje

Maaliskuu 2026

MOI,

Kevät on tullut tänä vuonna aikaisin, mutta onhan se ihanaa, kun saamme nauttia auringosta, valosta, leudommista säistä, paljaasta maasta ja linnunlaulusta.

Päivittäiselle kävelyllä lähteminen tuntuu heti paljon mukavammalta. Nyt voi jo kaivaa polkupyörän esiin ja pikkuhiljaa aloitella puutarhätöitä. Mainioita mahdollisuuksia hyötyliikuntaan!

Vaikka jäät ovat sulaneet ja liukastumisvaara on lähes poissa, tasapainon harjoittaminen on silti tärkeää. Se on sellaista arkiliikuntaa, jota voimme ja jota meidän tulisi harjoittaa joka päivä, sillä hyvä tasapaino mahdollistaa turvallisen ja sujuvan liikkumisen arjessa.

Tasapainon ylläpitämiseksi eri aistien, lihasten ja hermojärjestelmän on toimittava saumattomasti yhdessä.

Ikäntyminen, sairaudet ja vammat voivat heikentää aistien, lihasten tai hermojärjestelmän toimintaa, mikä lisää kaatumisriskiä. Jos emme harjoita tasapainoamme tai jos fyysinen aktiivisuutemme vähenee, tasapaino heikkenee ajan myötä. Tämä vaikuttaa myös kävelyyn, jolloin esimerkiksi vastakkaisen käden ja jalan saman-aikaiseen liikkeeseen perustuva ristikkäiskävely voi vaikeutua.

Harjoittelemalla tasapainoa säännöllisesti säilytämme siis luonnollisen kävelytyylin, parannamme vakautta ja ennaltaehkäisemme vammoja.



Ryhti on myös tekijä, jolla on suora vaikutus tasapainoamme. Jos keho ei pysy oikeassa asennossa, vammojen, jäykkyyden ja väsymyksen riski kasvaa ja tasapaino heikkenee. Vahvistamalla kehon lihaksia, jotka tukevat hyvää ryhtiä, parannamme samalla tasapainoamme ja vähennämme lihasten ja nivelten virheellistä kuormitusta.

Tasapainon harjoittaminen on yksi parhaista investoinneista, joita voit tehdä terveytesi eteen, eikä koskaan ole liian myöhäistä aloittaa!

Yhdistä tasapainoharjoittelu arkeesi ja hyödynnä päivittäisiä rutiineja, jotta harjoittelu sujuu kuin itsestään – seiso esimerkiksi yhdellä jalalla, kun harjaat hampaita tai odotat kassajonossa.

Aurinkoisin terveisin, Tia

VINKKEJÄ TASAPAINOHARJOITUKSIIN, JOITA VOIT YHDISTÄÄ ARKEESI:

- **Seiso yhdellä jalalla**, kun harjaat hampaita, seisot kassajonossa tai kun puuet sukkia, housuja ja kenkiä.
- **Nouse vuorotellen varpaillesi** ja nojaa vuorotellen kantapäillesi.

- **Vahvista reisilihaksia** kyykyillä, esimerkiksi istumalla alas tuolille. Lisää haastetta nousemalla ylös ja istumalla alas vain yhdellä jalalla kerrallaan.
- **Kävele kuviteltua viivaa pitkin**; aseta kantapäätä suoraan toisen jalan varpaiden eteen.
- **Kävele epätasaisessa maastossa**, kuten metsässä ja poluilla.

Tuntuuko liian haastavalta? Nojaa kevyesti seinään esimerkiksi pukiessasi sukkia tai pidä sormeasi pesualltaan reunalla, kun harjaat hampaita yhdellä jalalla seisten.



Liikuntainnostaja

040 5878 199

katarina.stenbacka@kronoby.fi

Lity uutiskirjeen tilaajaksi:
<https://mrbdidn.forms.app/untitled-form-11>

