

10 LIHTSAT HARJUTUST, kuidas treenida tasakaalu

Tasakaal aitab kehal hoida püstist asendit ja vältida kukkumisi. Parem tasakaal tähendab närvisüsteemi eri struktuuride koostöö ja lihaste koostöö paranemist. Tasakaalu saab hästi treenida tasakaaluharjutusi tehes, mis on lihtsad ja sobivad igasuguse kehalise ettevalmistusega inimesele. Tasakaaluharjutuste ajal aktiveeruvad keha süvalihased, tegevusse kaasatakse rohkem kerelihaseid, mille treenitus on tasakaalu seisukohalt oluline. Kui tasakaal on hea, siis annab see tunda eri olukordades, näiteks libedal liikudes — jalg võib küll libiseda, aga sa suudad end püsti hoida, keha teeb seda justkui iseenesest. Kui tasakaal paigas, siis keha hoiab sind kukkumast. Tasakaalu treenimiseks tee järgmist!

Enne tasakaaluharjutuste tegema hakkamist siruta end korraks, seejärel võta mugav asend, pinguta kõhulihaseid ehk maakeeli tõmba naba sisse — sedasi toetad sa ka alaseljalihaseid, need koos aitavad harjutusi tehes sul paremini tasakaalu säilitada ja sellele keskenduda.

Harjuta tasakaalu mitmel päeval nädalas. Isegi kui sa pole trenniskäija — tasakaalu saab harjutada töölt koju kõndides, oma aias, kodus toas. Kui harjutused näevad ette seismist ühel jalal, siis tee harjutusi võrdselt kord ühe, kord teise jalaga. Harjutuste puhul on hea teada, et mitte ainult lõppasend ei treeni tasakaalu, vaid ka lõppasendisse jõudmine ehk kogu tegevus.

1. Alusta kõige lihtsama tasakaaluharjutusega. Seisa seina läheduses, nii et saad käega sinna toetada, kui vaja. Kõverda põlv ja tõsta jalg üles. Seisa nii 5–10 sekundit ja aseta jalg põrandale tagasi. Kui see on liiga lihtne, siis tõsta põlv ja pööra jalg külje peale ja seisa nii.
2. Proov seista ühel jalal, tõusta varvastele, seisa 5–10 sekundit ja lasku tagasi — kui nii on raske, tõuse varvastele kahel jalal.
3. Kõnni varvastel edasi, tagasi ja külje suunas.
4. Kõnni kandadel edasi, tagasi ja külje suunas.
5. Tee samme, asetades ühe jala teise ette, kand vastu varbaid. Proovi sedasi ka tagurpidi kõndida.
6. Seisa ühel jalal ja pane silmad kinni. Hoia asendit kuni 10 sekundit.
7. Võta harkseis, pane silmad kinni, lasku aeglaselt kükki ja tõuse lähteasendisse tagasi. Tee niimoodi vähemalt 5 kükki. Kui saad, siis ära ava silmi enne, kui kükid tehtud. Kui ei saa, siis tee silmad lähteasendisse jõudes lahti.

8. Seisa ühel jalal, vii teine jalg sujuva liigutusega ette, siis küljele, siis taha ja jälle küljele ja ette. Kui saad, ära pane liigutuste vahepeal jalga üldse põrandale.

9. See on juba keerulisem harjutus – laskumine kükki ühel jalal. Võta harkseis, kanna raskus ühele jalale, tõsta teine jalg pisut maast lahti ja siruta varbad. Nüüd hakka vaikselt laskuma kükki ühel jalal, nii et sa maast lahti olevat jalga maha ei aeta. Kükki laskumise ajal vii käed sirgelt ette, puusad taha ja hoia selg sirgu. Seda harjutust on hea teha seinä ääres või tooli najal alguses.

10. Pinguta kerelihaseid ja tõsta üks jalg maast lahti ning hakka seda tasapisi taha viima, samal ajal kummardad ise ettepoole. Kui vajad tuge, siis tee seda seinä ääres, kui mitte, siis vii laskumise ajal mõlemad käed kõrvale, kuni jõuad nn pääsukese asendisse. Hoia asendit 10 sekundit.

Väga head tasakaalu- ja kerelihaste tugevdamise trennid treeningklubides on **bosu**, mis toimub spetsiaalsel elastsel bosupallil, ja step core, kus kasutatakse samanimelist tasakaalupinki. Bosupalle ja core-pinke on ka jõusaalides – mitmeid ülalkirjeldatud harjutusi saab teha neil seistes, ebastabiilne jalgealune lisab harjutustele keerukust juurde ja kaasab nende tegemisse erinevaid lihasrühmi.

Lihaste elastsust ja tasakaalu arendavad ka venitusharjutused, tantsimine, ronimine, kõnd ebatasasel maastikul ja paljajalu liiva sees, tai-chi, liikumismängud lastega, koertega jms.