

Suosittellemme, että jokaista osiota harjoitellaan erikseen ja lopuksi yhdistetään kaikki yhdeksi. Harjoitukset voi tehdä sekä sisällä että ulkona. Sisällä liikkumismatka on lyhempi ja nopeus hitaampi, mutta keskity silloin enemmän liikkeisiin kuin liikkumiseen eteenpäin. Sisällä tehtäessä kiinnitä huomiota alleviivattuihin kohtiin.



Kävelylinja ja rytmitys

- Yhtä pitkät askeleet, askeleen rullaus eli kantapää tulee ensin maahan
- Suora kävelylinja eli askeleet samalla linjalla
- Katse eteen ylös, havainnoi ympäristöäsi

Nopea kävely

- Laajat, voimakkaat käsien liikkeet taakse (korosta käsien ojennusta taakse)
- Venytä pitkä askel – > kanta ensin maahan, vedä vatsaa kevyesti sisään ja ojenna vartalo.
- Vartalo hieman kallistuneena eteenpäin ("menemisen meininki")



Korkea askel

- Ojenna itsesi pitkäksi ja nosta polvea ylös
- Keskity ja pidä kävelyn rytmi tasaisena (tasapaino)
- Vastakkainen käsi-jalka liikkuu samanaikaisesti ja yhtä korkealle ja laajasti

Valmis kävely

- Ajattele itsesi pitkäksi, vedä vatsaa kevyesti sisään, ojenna vartalo
- Laajat käsien liikkeet, ajattele käsien liikettä taakse
- Ota pitkä askel -> kanta maahan- rullaus- varvastyöntö
- Keskity, pyri pitämään kävelylinjasi suorassa, katse eteenpäin, huomio muut kanssaliikkujat ja ympäristö
- Ajattele/käskytä kankeampaa puolta tai raajaa enemmän

PARKINSONIN TAUTI

DYSTONIA

EPÄTYYPILLISET PARKINSONISMIT

MUUT LIIKEHÄIRÖSAIRAUDET