

*Pssst!*

Tasapainoa voi treenata vaikka hampaita pestessä tai puhelimesta puhuessa: Nouse varpaillesi, seiso yhdellä jalalla tai siirrä painoa varpailta kantapäälle. Jos kaipaat haastetta, toista liikkeitä tyynyn päällä seisten tai sulje silmät.



## Vakaapäivä

Tasapainotreeni takaa vahvat vatsalihakset ja vakaan vanhuuden.

**O**let lukenut lauseen joogastudion tai kuntokeskuksen nettisivuilta treenikuvauksesta: ”Tämä tunti kehittää tasapainoa.”

Mutta miksi tasapainoa pitäisi erikseen treenata, jos arjen suurin akrobaattinen haaste on pyörillä kulkevaan toimistotuoliin istahtaminen? Eihän tässä vielä missään kaatuiluiässä olla.

”Tasapaino alkaa heiketä naisilla keskimäärin vasta 50–60-vuotiaana, mutta mitä nuorempana ryhtyy harjoittelemaan motorisia taitoja, sitä vähemmällä työllä vanhemmiten selviää”, sanoo Jyväskylän yliopiston tutkija **Arto Gråstén**.

Tasapainoon pätee sama kuin pyörällä ajamiseen. Kun on kerran opetellut seisomaan yhdellä jalalla puuasanassa, taito palautuu nopeasti.

Hyvästä tasapainosta on muutakin hyötyä kuin vakaa vanhuus. Monet koordinaatiota parantavat lajit kehittävät syviä vatsa- ja selkähaksia. Ne vuorostaan ehkäisevät selkäkipuja

ja auttavat pitämään ryhdin ylväänä. On myös osoitettu, että tasapainotreeni ehkäisee urheiluvammoja, sillä liikeratojen laajentuminen auttaa niveliä kestämään kuormitusta. Kun jalkapräsilaatteen vaihtaa välillä yhden jalan kyykkyihin, nilkkojen ja pohkeiden liikkuvuus paranee.

Tasapainoa kohentaa liikunta, jossa joutuu taiteilemaan hankalissa asennoissa tai liikkumaan epätasaisella alustalla. Hyviä lajeja ovat muiden muassa jooga, pilates, taiji, tanssi, hiihto ja metsässä kävely tai juoksu. Myös lihastreeni parantaa tasapainoa, sillä tasapainoilu vaatii timmejä tukilihaksia. Horjahtelun syynä ovatkin usein heikot jalka- ja vatsalihakset.

Jos tasapainoa treenaa parikin kertaa viikossa, tuloksia alkaa huomata jo kahdessa kolmessa viikossa. Eikä haittaa, vaikka treeniin jäisi koukuun, Arto Gråstén sanoo:

”Tasapainoa voi treenata niin paljon kuin sielu sietää. Ylikunnon vaaraa ei ole.”

### 2 TAPAA LIEVITTÄÄ PMS- OIREITA SYÖMÄLLÄ



**Palaa juurille**  
Kurkuma on superjuuri, jonka on tutkimuksissa huomattu lievittävän tulehdusta. Tuoreessa iranilaistutkimuksessa huomattiin, että sen sisältämä kurkumiini taltuttaa myös PMS-oireita.



**Nosta rautaa**  
Taas yksi syy syödä vihreitä kasviksia, papuja ja pähkinöitä. Amerikkalaistutkimuksessa verrattiin eri ravintoaineiden yhteyttä PMS-oireisiin, ja ratkaisevaksi osoittautui rauta: paljon rautapitoisia kasviksia syöneet naiset kärsivät 30–40 prosenttia muita harvemmin PMS-oireista.