

TASAKAALUTREENING EAKATELE

Tasakaal tagab võime säilitada keha stabiilsuse nii kindlas asendis kui aktiivses liikumises olles. Hea tasakaal aitab vähendada kukkumiste ja luumurdude arvu, hoida inimest aktiivseks ning parandada elukvaliteeti. Tasakaal on parandatav igas vanuses ning selle säilitamise ja treenimise tähtsus kasvab vanuse tõusuga. Tasakaaluharjutusi võiks sooritada vähemalt 3 korda nädalas.

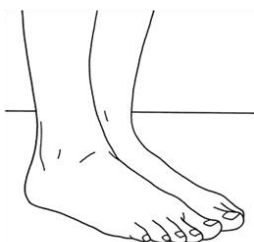
Tagatud peab olema turvalisus:

- ❖ Jälgige, et Teil oleks piisavalt ruumi ja vajadusel saaksite toetada käega aknalauale, tugiraamile, seinale või mõnele teisele kindlale pinnale.
- ❖ Tugiraami kasutamisel ärge unustage lukustada pidureid.
- ❖ Harjutusi sooritage rahulikus tempos, ärge unustage hingamist.

Harjutused peavad pakkuma väljakutset, kuid ei tohi muutuda ohtlikuks. Harjutusi saab teha raskemaks vähendades toepinda, tehes harjutusi silmad kinni, suurendades liigutuste amplituudi, kaasates lisaraskuseid jne.

Lisaks tasakaaluharjutustele on eakatel soovitatav:

- ❖ Liikuda vastavalt oma tervislikule seisundile igal nädalal kas keskmise intensiivsusega vähemalt 150 minutit või kõrge intensiivsusega vähemalt 75 minutit. Sobivad kõndimine, kepikõnd, jalgrattasõit, ujumine, vesivõimlemine, tantsimine jne. Vajaliku liikumishulga võib koguda ka vähemalt 10-minutiliste järjepanu kestvate tegevustena. Igasugune liikumine tuleb tervisele kasuks ka siis, kui liikumisvõime on piiratud. Mida ühtlasemalt on liikumine nädala peale ära jaotatud, seda parem tervisele.
- ❖ Treenida lihaseid kaks või rohkem korda nädalas.
- ❖ Säilitada liigesliikuvus ja lihaselastsus venitusharjutustega.
- ❖ Viia miinimumini igapäevane istumisaeg ja ekraaniaeg.
- ❖ Viibida võimalusel värskes õhus.



©PhysioTools Ltd

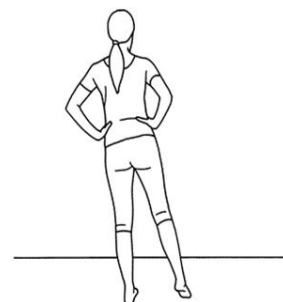
1) Seiske jalad koos.

Proovige säilitada tasakaalu kuni 30 sekundit.

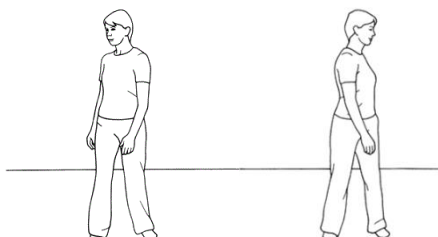
2) Seiske jalad kergelt põlvest painutatud.

Viige keharaskus ühelt jalalt teisele. Kui harjutus on liiga kerge, proovige teha seda suletud silmadega.

Korrake harjutust 8-15 korda.



©PhysioTools Ltd

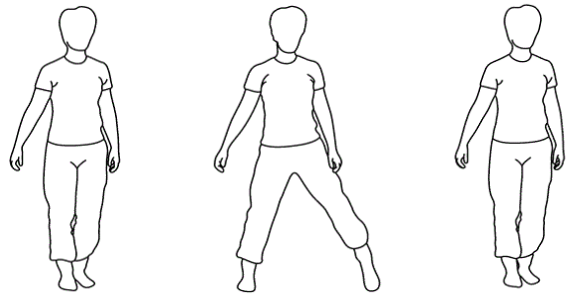


©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd

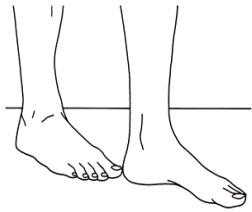
3) Seiske jalad puusade laiuselt, käed vabalt rippumas. Hoides keha sirgelt, pöörake aeglaselt küljelt küljele, võimalikult kaugele. Korrake harjutust 8-15 korda. Harjutuse raskemaks tegemiseks seiske jalad koos.

- 4) Seiske näoga seina poole. Astuge rahulikus tempos 5 pikka sammu külje suunas ja tagasi. Korrake harjutust 2-3 korda.



©HUR Oy

©HUR Oy

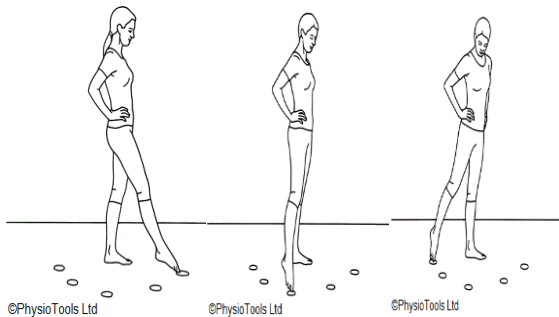


- 5) Seiske üks jalg teise ees. Raskus on võrdselt mõlemal jalal. Püüdke hoida tasakaalu kuni 30 sekundit. Korrake harjutust tuues teine jalg ettepoole. Korrake harjutust 2-3 korda kummagi jalaga.

- 6) Seiske sirgelt. Tõstke üks põlv üles. Hoidke tasakaalu kuni 30 sekundit. Korrake harjutust 2-3 korda kummagi jalaga.
Kui harjutus ei paku enam väljakutset, võite proovida anda palli tõstetud jala alt käest-kätte. Oluline on jälgida turvalisust!



©PhysioTools Ltd



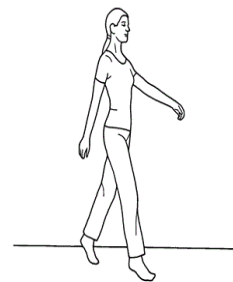
©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd

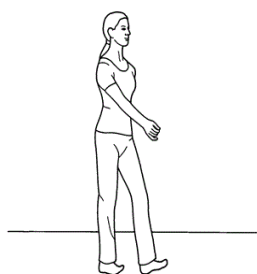
©PhysioTools Ltd

- 7) Seiske käed puusas. Tõstke jalg maast lahti, osutage põiaga ette ning puudutage varbaotsaga põrandat. Seejärel asetage jalg uuesti teise kõrvale. Korrake sama viies põida kõrvale ning taha. Harjutust teostades on oluline hoida keharaskust tugijalal ning mitte kalduda kehast jalaga osutatavas suunas. Korrake harjutust 2-3 korda mõlema jalaga.

- 8) Seiske seina läheduses. Kõndige põidadel kuni 30 sekundit.



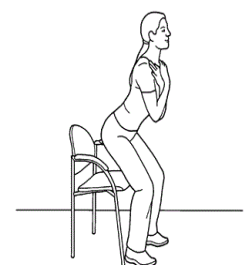
©PhysioTools Ltd



©PhysioTools Ltd

- 9) Seiske seina läheduses. Kõndige kandadel kuni 30 sekundit.

- 10) Istudes, käed ristatud rinnal. Tõuske aeglaselt tempos püsti ja istuge seejärel aeglaselt toolile tagasi. Harjutust on võimalik muuta kergemaks ja raskemaks, muutes tooli kõrgust. Korrake harjutust 8-15 korda.



©PhysioTools Ltd