

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE

## tasakaal

Individuaalne ja rühmameetod

### TASAKAALUHARJUTUSED SEISTES

#### EESMÄRGID

##### Eakad

- harjutus parandab ja aitab säilitada tasakaalu
- tugevdab lihaskonda

#### MEETOD / TEGEVUS

##### Juhised hooldajale

- vajadusel kasutage tuge
- juhenda harjutuste sooritamist
  - seisa jalad kergelt harkis
  - kanna keharaskus vaheldumisi paremalt jalalt vasakule jalale (10 korda)
  - vii parem jalg ette (kõnniasendisse)
  - kanna keharaskus vaheldumisi eesolevalt jalalt tagumisele jalale (5 korda)
  - vaheta jalgade asend- vii vasak jalg ette
  - kanna keharaskus vaheldumisi eesolevalt jalalt tagumisele jalale (5 korda)
  - seisa jalad kergelt harkis
  - pööra keha puusadest vaheldumisi paremale ja vasakule ning lasta kätel vabalt kaasa liikuda
  - seisa kordamööda varvastel ja kandadel (10 korda)
  - puuduta parema jala kannaga vasaku jala varbaid
  - jää sellesse asendisse 10 sekundiks
  - korda sama vasaku jalaga
  - jää sellesse asendisse 10 sekundiks
  - kõnni mõned meetrid nii, et kand puudutab teise jala varbaid



#### VAHENDID

- vajadusel võib toetuda piirdele, riivile või hooldaja käele