

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / kõndimine / tasakaal

## Individuaalne meetod

### KÖNNIHARJUTUS KÄIMISRAAMIGA

#### EESMÄRGID

##### Eakas

- kõndimisel paraneb tasakaal
- paraneb koordineatsioon
- paraneb tajus
- õpib sooritama harjutust iseseisvalt

#### MEETOD / TEGEVUS

##### Juhend hooldajale

- reguleeri käimisraami käepidemed õigele kõrgusele
  - väljasirutatud käsivarre puhul peab käepide paiknema randme kõrgusel
- aeta ruumi/koridori takistusi (torbikud, pudelid), esemete kaugus üksteisest peab olema ca 2 meetrit
- juhenda eakat kõndimisel selja tagant puusade kaudu
  - esialgu kõndige teel olevatest takistustest mööda
  - tagasiteel tehke ring ümber iga takistuse
- kui takistus kukub ümber, tõsta see püsti



#### VAHENDID

- takistused, nt torbikud, pudelid
- käimisraam