

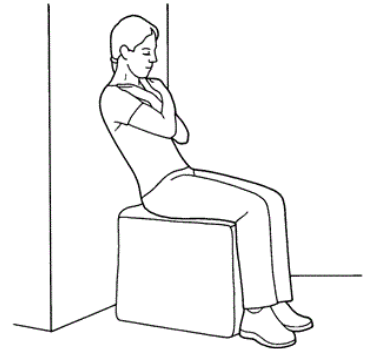
TASAKAALUHARJUTUSED ISTUDES

Istudes võiks tasakaaluharjutusi sooritada igapäevaselt, võimaluse korral mitu korda päevas.

Tagatud peab olema turvalisus:

- ❖ Harjutusi sooritage vajadusel koos abistajaga/ järelvalve all.
- ❖ Hoidke jalad kindlalt maas.
- ❖ Harjutusi sooritage rahulikus tempos, ärge unustage hingamist.

- 1) Istu toolil, selg seinast veidi eemal. Rista käed ja haara õlgadest. Kalluta ülakeha tahapoole. Peale seda, kui õlad on puudutanud seinat, mine lähteasendisse tagasi.
Korda harjutust 8-12 korda.



©PhysioTools Ltd



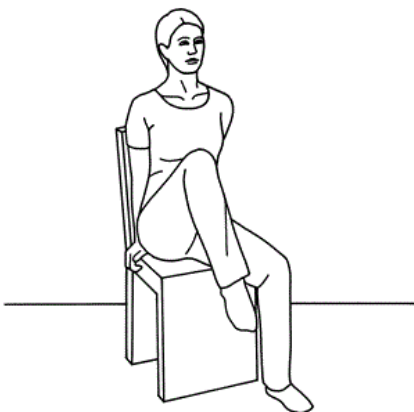
©PhysioTools Ltd

- 2) Istu jalad kindlalt maas, käed risti rinnal. Pööra aeglaselt ülakeha nii kaugemale kui võimalik. Liigu tagasi keskele ning pööra teisele poole.
Korda harjutust 8-12 korda.

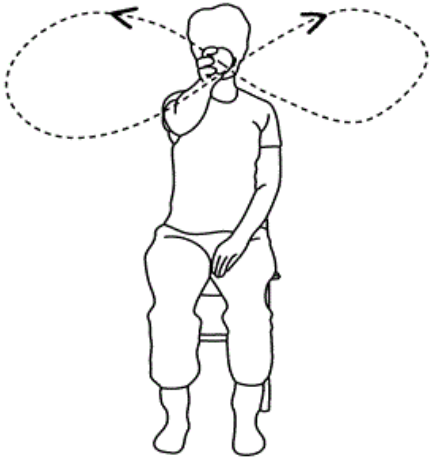
- 3) Istu jalad kindlalt maas, käed kõrvale välja sirutatud. Vii käsi vaheldumisi võimalikult kaugemale külje suunas, liikudes ülakehaga kaasa.
Korda harjutust 8-12 korda.



- 4) Istu toolil.
Tõsta põlvi kordamööda üles.
Harjutuse raskemaks tegemiseks aseta käed sülle või siruta küljele.
Korda harjutust 8-12 korda



©PhysioTools Ltd



©HUR Oy

5) Istu toolil, ühes käes väiksem ese (näiteks pall), teine käsi süles. Joonista palliga keha ees külili kaheksaid.

Puhka ning vaheta kätt.

Korda harjutust 8 korda mõlemas suunas.

Koostanud: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakond, märts 2020