

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.

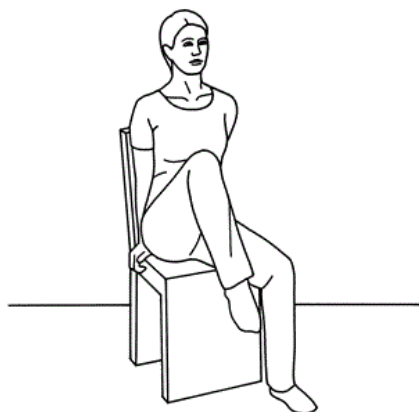
- 1) Istu toolil, selg seinast veidi eemal. Rista käed ja haara õlgadest. Kalluta ülakeha tahapoole. Peale seda, kui õlad on puudutanud seina, mine lähteasendisse tagasi.
Korda harjutust 8-12 korda.



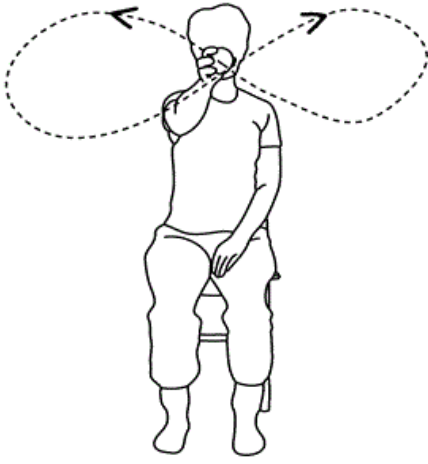
- 2) Istu jalad kindlalt maas, käed risti rinnal. Pööra aeglaselt ülakeha nii kaugemale kui võimalik. Liigu tagasi keskele ning pööra teisele poole.
Korda harjutust 8-12 korda.



- 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



©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.

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakond, 2025