

5. vaja: Stoja na eni nogi



6. vaja: Hoja po črti (normalna in tandem ska)



7. vaja: Vratna hoja po črti (normalna in tandem ska)



8. vaja: Prestopanje ovir



OHRANJANJE
RAVNOTEŽJA IN
PREPREČEVANJE PADCEV
V STAROSTI



Kaj je ravnotežje?

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja telesa v prostoru. S starostjo se občutljivost čutil zmanjša, kar pomeni, da se tveganje za padce poveča. Zato je priporočeno redno izvajanje vaj za povečanje oziroma ohranjanje ravnotežja.

Napotki za vadbo ravnotežja

Glavni cilj vadbe ravnotežja je konstantno aktivno lovljenje le-tega, saj zgolj tako dosežemo izboljšanje stanja. Paziti moramo, da nimamo ves čas stabilnega položaja (v tem primeru je vaja prelahka), oziroma da konstantno ne izgubljam ravnotežja (v tem primeru je vaja pretežka).

Pri vadbi ravnotežja je na prvem mestu potrebno misliti na VARNOST. Da bo vadba varna, je potrebno poskrbeti, da ni v bližini raznih predmetov, v katere bi lahko udarili ob morebitni izgubi ravnotežja. Vadbo izvajamo v bližini stene ali letvenika, da se lahko ob izgubi ravnotežja ulovimo.

Posamezna vaja traja 20–30 sekund, vajo pa ponovimo 5 ali večkrat.

Vadbo lahko otežimo z izključitvijo vida ali s stanjem na mehkejši podlagi.

1. vaja: Stoja z zmanjšano podporno površino



2. vaja: Nagib težišča naprej in vračanje v začetni položaj



3. vaja: Stoja na prstih



4. vaja: Tandemska stoja (stopalo pred stopalom)

