



Denge Antrenmanı Etkinlikleri Ekleyiniz

NİÇİN?

Dengeyi, düzgün duruşu (postür) ve yürüyüşü geliştirmek ve düşme korkusunu ve de riskini azaltmak için.

NE?

Sabit ve hareketli dengeyi içeren farklı koşullar altındaki ayakta durmayı ve duruşsal dengeyi içeren etkinlikleri içerir.

NE ZAMAN?

Denge antrenmanı etkinlikleri günlük etkinliklerle birleştirilebilir. Ek olarak haftada 2-3 kez denge bölümünde gösterilen özel denge etkinlikleri yer veriniz.

NEREDEN BAŞLANMALI?

Denge etkinliklerinizi günlük yaşantınızla birleştiriniz. Örneğin, Mutfak tezgahından ya da sandalyeden destek alarak tek ayak üzerinde durunuz. Beş dengeye özgül etkinlikler ile başlayınız. Haftada 2 kez, her bir etkinliği 10-15 saniye uygulayınız. Denge etkinliklerini gereksiniminize göre seçiniz (eğer denmeniz çok kötü ise bu çalışmaları tek başınıza uygulamayınız)

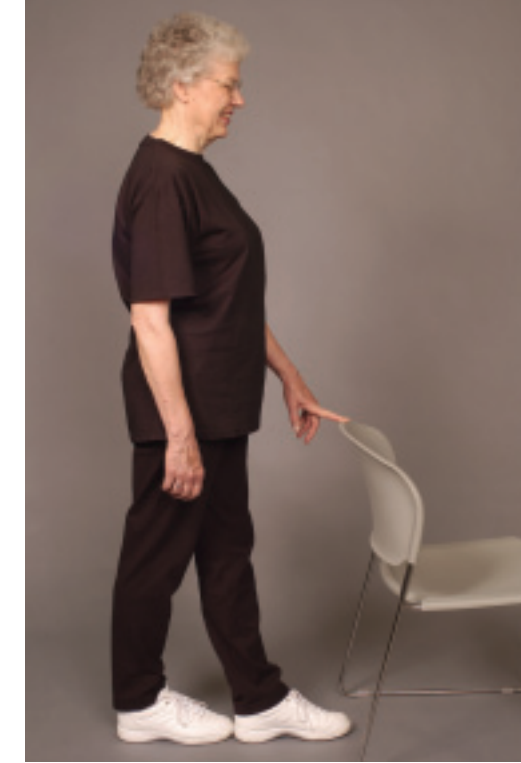
İLERLEME NASIL OLUR?

Her bir etkinliğin süresini 30 saniyeye çıkarın, sonra her bir etkinliğin setini 2-3'e çıkartınız. Başardığınız etkinlikleri bir ayağınız diğerinin önünde durarak yada bir ayağı diğerinin üzerinde tutarak, üzerinde durduğunuz yüzeyin değişmesini sağlayarak (köpüklü yüzey), dinamik hareketler yaparak (tandem yürüme- [topuktan ayak ucuna], geriye doğru ve yan-adım) ve duyuşsal girdinin azaltılmasıyla (gözleri kapatarak) geliştirebilirsiniz. Programınızı 8-10 dengeye özgül, 15-30 saniye süren ve 2-3 setten oluşan etkinliklere doğru geliştiriniz.

HEDEF:

Hedef, sağlıklı yetişkinlerde haftada 2-3 gün, 8-10 özgül etkinlikten oluşan 2-3 setlik, 15-30 saniyelik uygulamalara yer vermektir.

TANDEM DURUŞU



Bir ayağınızı, topuğunuz diğer ayağın ayak ucuna gelecek biçimde, diğerinin önüne yerleştiriniz. Destek için dayanıklı bir sandalye kullanınız. Topuktan parmak ucuna doğru yürüyünüz.

TEK BACAK DENGE



Bir bacak üzerinden durabilmek için diğer ayağınızı kaldırınız. Diğer bacakla tekrar ediniz. Gerekliğinde yardım için dayanıklı bir sandalye kullanınız.

AYAKTA KALÇA YÜKSELTME



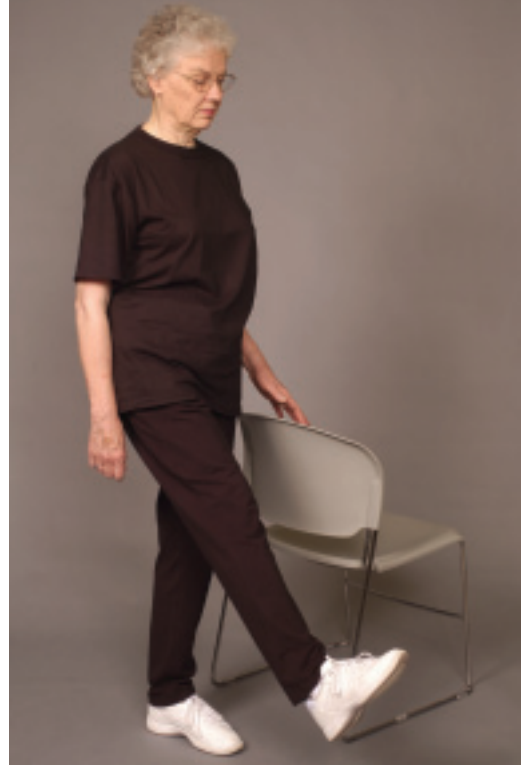
Kalçanızı ve dizinizi kaldırınız. Diğer bacakla tekrar ediniz. Gerekliğinde yardım için dayanıklı bir sandalye kullanınız.

AYAKTA DİZ BÜKME



Dizinizi bükünüz, topuğunuzu yukarıya kaldırınız. Diğer bacakta tekrar ediniz. Gerekliğinde yardım için dayanıklı bir sandalye kullanın.

AYAKTA TEKME ATMA



Dizinizi geriniz ve ileriye tekme atınız. Diğer bacakla tekrar ediniz. Gerekliğinde yardım için dayanıklı bir sandalye kullanın.

AYAĞI YANA AÇINIZ



Dizinizi uzatınız ve yana açınız. Diğer bacağınızla tekrar ediniz. Gerekliğinde yardım için dayanıklı bir sandalye kullanın.

KÖPÜKLÜ DENGE PEDI (FOAM STABILITY PAD) ÜZERİNDE DURMA



Köpük denge pedi üzerinde 2 ayağınızla durunuz. Gerekliğinde yardım için dayanıklı bir sandalye kullanın.

KÖPÜKLÜ DENGE PEDI (FOAM STABILITY PAD) ÜZERİNDE TEK BACAK İLE DURMA



Köpüklü denge pedi, iki ayak üzerinde durunuz. Sonra bir ayağınızı dengeli biçimde kaldırınız. Gerekliğinde yardım için dayanıklı bir sandalye kullanın.

BANT İLE AYAĞI GERİYE ÇEKME



Bandı ortasından bir ayağınızın bileğinden bağlayınız. Diğer ayağınızla banda basarak sabitleyiniz. Dizinizi bükmeden bandı geriye doğru çekiniz. Gerekliğinde yardım için dayanıklı bir sandalye kullanın.

BANT İLE AYAĞI YANA AÇMA



Bandı ortasından bir ayağınızın bileğinden bağlayınız. Diğer ayağınızla banda basarak sabitleyiniz. Ayağınızı dizinizi bükmeden yana açınız. Gerekliğinde yardım için dayanıklı bir sandalye kullanınız.