

## **ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВЪЗРАСТНИ – ПРОГРАМА ЗА РАВНОВЕСИЕ**

### **Какво е равновесие?**

- Равновесието е способността да контролирате и да поддържате позицията на тялото, докато се движите. Вашият мозък, мускулите и костите работят заедно, за да поддържат стабилността ви и да ви предпазват от падане.
- Вие използвате равновесието си в ежедневните активности, като ставане от стола, качване и слизане по стълби, качване и слизане от кола, или ходене.

### **Защо е важно равновесието”**

- Упражненията за равновесие помагат на мускулите да работят заедно и увеличават способността на тялото да се коригира само, когато се наруши равновесието. Това е много полезно, когато се движите, например като ходите или карате колело, както и в ежедневието си (качване и слизане от кола, носене на покупки, игра с деца)
- Доброто равновесие е най-добрият начин да се предпазите от падания.

### **Мога ли да подобра (или да запазя) своето равновесие?**

- Равновесието е умение, което почти всеки може да постигне в своя живот. Ако сте станал малко „нестабилен”, възможно е да подобрите вашето равновесие. Освен при нормалното стареене, равновесието може да се наруши от травма, заболяване (включително мозъчно) и медикаменти.
- Ако имате опасения за вашето равновесие, направете консултация с вашия лекар преди да започнете да правите упражненията

## Лесни упражнения за равновесие

Когато се подготвяте да правите упражнения за равновесие, облечете удобни, широки дрехи и обувки, които са стабилни. Убедете се, че правите упражненията на стабилни, твърди повърхности, като например дървен под.

Ето някои основни упражнения за равновесие, които могат да се правят от повечето хора:

- Застанете в правилна стойка – можете да практикувате това навсякъде, по всяко време
- Ходете. Това е добра форма за физическа активност и ви помага да поддържате равновесието си.
- Застанете в рамката на отворена врата или близо до стабилна маса или стол (за да можете лесно да се опрете във всеки момент). Опитайте да стоите на един крак за 30 секунди. Можете да усложните това упражнение, като:
  - стоите със сгънат в тазобедрената (прав ъгъл) и колянната става (прав ъгъл) крак
  - стоите със сгънат в коляното крак назад така, че петата да достига седалището ви
  - стоите, като единият крак е напред, изправен в коляното и сгънат в глезена (в готовност да „ритнете“ нещо)
  - стоите, като единият крак е отведен настрани, изправен в коряното и сгънат в глезена.
  - стоите, като поставите едното стъпало непосредствено пред другото, като допирате с едната пета пръстите на другия крак.
- Тренирайте ходене настрани с прибиране на стъпалата едно до друго или с прекръстосване на единия крак пред другия покрай кухненския плот. Започнете, като се държите за плота и постепенно се пускайте за малко, за да подобрите равновесието си.