



LATIHAN KESEIMBANGAN



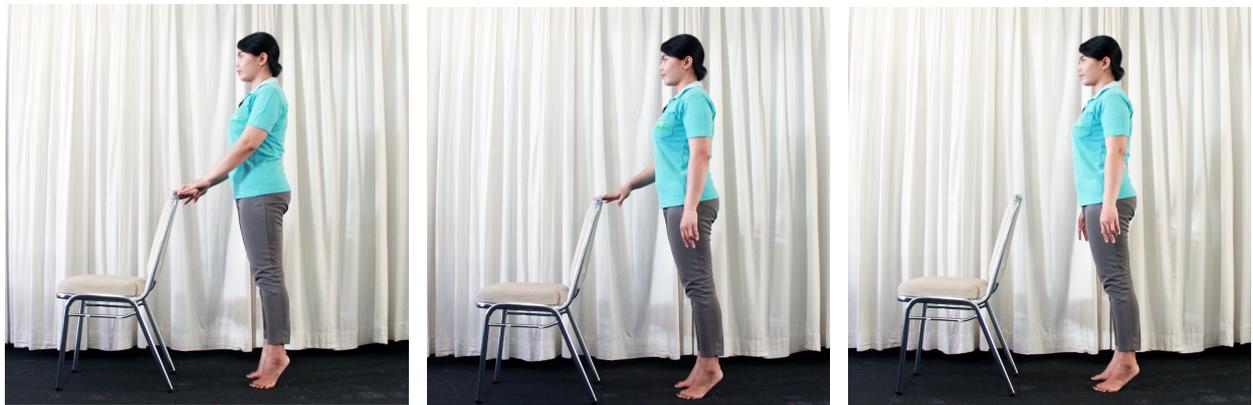
PERHATIAN!

Sebelum melakukan latihan, pastikan anda sudah melakukan konsultasi dengan Dokter/tenaga kesehatan lainnya terkait riwayat kesehatan klinis Anda.

Pastikan tanda-tanda vital Anda (tekanan darah, nadi, frekuensi pernapasan, dan suhu tubuh) berada dalam batas normal. Durasi latihan dapat bervariasi sesuai dengan ketahanan fisik dan kondisi kesehatan Anda.

Mintalah seseorang mendampingi Anda untuk membantu dan memantau gerakan latihan Anda.

BERJINJIT



Tumit dinaikan perlahan-lahan dan berdiri berjinjit setinggi mungkin. Tahan Posisi selama 2-3 detik, perlahan lahan turunkan kaki kembali seperti semula. Lakukan 12-15 kali pengulangan. Pastikan badan anda tidak condong kedepan.

Mulailah latihan ini dengan berpegangan kedua tangan, berpegangan satu tangan, lalu tanpa berpegangan.

MENGANGKAT KAKI KESAMPING



Berdiri tegak dengan sebelah kaki diangkat kesamping. Jaga punggung dan kedua kaki tetap lurus, jaga agar jari-jari kaki tetap mengarah kedepan. Tahan posisi ini selama 2-3 detik dan ulangi 12-15 kali gerakan. Lanjutkan dengan kaki lainnya.

Mulailah latihan ini dengan berpegangan tangan pada kursi lalu tanpa berpegangan bila dirasakan sudah lebih kuat.

BERDIRI DENGAN SATU KAKI



Berdirilah pada satu kaki kemudian tahan selama 2-3 detik, gerakan dapat diulang sebanyak 12-15 kali. Kemudian tukar posisi dengan kaki lainnya.

Mulailah latihan ini dengan berpegangan pada kursi, lalu tanpa berpegangan bila dirasakan sudah lebih kuat.

JALAN TANDEM



Lakukan lah latihan ini di permukaan yang datar dan tidak terhalang oleh benda-benda sekitar. Anda dapat membuat garis lurus sebagai panduan saat berjalan.

Berdirilah dengan tegak, letakan salah satu kaki anda kedepan, pastikan tumit kaki menyentuh jari-jari kaki belakang, lakukan bergantian.

Latihan dapat dilakukan dalam 10 langkah, ulangi 2-3 kali sehari.

YPK BALI

Rehabilitation for Physically Disabled

Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

info@ypkbali.org

www.ypkbali.org