

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / hingamine / rüht

Individuaalne meetod

RINDKERE LIKUVUS

EESMÄRGID

Eakas

- harjutus suurendab rindkere liikuvust
- parandab rühti
- parandab hingamisvõimet
- treenib hingamislihaseid

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- lähteasendi juhendamine
 - seisa või istu sirgelt, käed külgedel ning õlad lõdvestunud olekus
- harjutuse juhendamine
 - hinga aeglaselt läbi nina sisse ja seejärel suu kaudu välja
 - välja hingamisel lõdvesta oma selg ning siruta käed otse ette, käeseljad vastamisi
 - hinga sisse, siruta selga ning vii käed selja taha, pöidlad ülespoole suunatud
 - hoia õlad kogu harjutuse kestel lõdvestatult
 - korda harjutust 5–10 korda



VAHENDID

- tool