

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / rüht / lõdvestumine

Individuaalne või rühmameetod

HARJUTUS RÜHI PARANDAMISEKS JA LÕDVESTUMISEKS

EESMÄRGID

Eakad

- mõistavad lõdvestumise ja hea rühi tähtsust igapäevaelus
- harjutus aitab hoida ja parandada rühti
- aitab lõdvestuda

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- juhenda
 - palu eakal laskuda põrandale, kasutades selleks loomulikku liikumismudelit
 - lamada selili põrandal, põlved kergelt kõverdatud
- kontrolli, et mõlemad jalad paikneksid puusadega samal joonel ning et jalalabad oleksid otse ette suunatud
- aseta pea alla umbes 5–8 cm kõrgune raamatukuhi ning selle peale vajadusel midagi pehmet
- käed peavad paiknema vabalt külgedel
- palu lõdvestada oma õlad
- kontrolli, et abaluud oleksid suunatud otse alla (talje suunas)
- juhenda loomulikult kõhu kaudu hingamisel
- palu sulgeda silmad
- lase olla sellises lõdvestunud olekus 5–10 minutit
- seejärel palu avada silmad ning sirutada keha
- palu aeglaselt püsti tõusta, kasutades loomulikku liikumismudelit



VAHENDID

- raamatud
- midagi pehmet, nt käterätik