

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / kogu keha liigutamine / tasakaal

## Individuaalne ja rühmameetod

### SIRUTA VÄLJA JA NAUDI

#### EESMÄRGID

##### Eakad

- mõistab lihasjõu ja liigeste liikuvuse olulisust igapäevaelus
- harjutus aitab parandada ja säilitada õlaliigese liikuvust
- aitab parandada ja säilitada painduvust ning lihastoonust kogu keha ulatuses
- muudab sääred tugevamaks
- aitab parandada ja säilitada tasakaalu

#### MEETOD / TEGEVUS

##### Juhised hooldajale

- riputa puukestele, lakke või seintele maiustusi või muid huvipakkuvaid esemeid
- esemete kõrgus vali selline, et neid seistes, toolil või ratastoolil ennast sirutades kätte saaks
- palu eakatel maiustused või esemed kätte saada
- palu neil vaheldumisi kasutada paremat ja vasakut kätt



#### VAHENDID

- maiustused
- väikesed erinevate tähtpäevadega (nt jõulud, lihavõtted) seotud esemed
- nõör esemete riputamiseks
- väljas: puu või sein, millesse on löödud naelad või kinnitatud konksud
- siseruumides: lagi või sein, millesse on löödud naelad või kinnitatud konksud