

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste tugevdamine

Rühma- ja individuaalne meetod

## KÄELIHASTE (deltalihase) TUGEVDAMINE KUMMILINDIGA

### EESMÄRGID

#### Eakad

- harjutus tugevdab käelihaseid, deltalihast
- harjutus aitab säilitada ja parandada õlgade liikuvust
- stabiliseerib küünarnuki liikuvust

### MEETOD / TEGEVUS

#### Juhised hooldajale

- juhenda eakat
  - seisa mugavalt, õlad all
  - aseta kummilindi üks ots jalataldade alla
  - hoia kummilindist ning tõmba pingule
  - seo kummilint ümber pahkluude või jalgade sääreosa (kui võimalik tee silmus kust kinni hoida)
  - liiguta kätt üles, hoides küünarvart kergelt painutatult asendis
  - tõsta käsi aeglaselt üles ja peatu kui käsi on õlgade kõrgusel
  - hoia sekund või kaks
  - langeta käsi aeglaselt tagasi küljele
  - hinga välja kui tõstad kätt ja sisse kui langetad kätt
  - tee 8-15 kordust ja 2-3 seeriat



Sama harjutust võib teha ka hantlitega

### VAHENDID

- kummilint
- hantlid (0,5-3 kilo)
-