

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste tugevdamine

Individuaalne/ rühmameetod

HARJUTUS KÕHULIHASTELE (tavalised rindkere tõsted)

EESMÄRGID

Eakas

- harjutus tugevdab kõhulihaseid, parandab rühti ning lihtsustab väljahingamist

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- juhenda eakat lähteasendi võtmisel
 - heida põrandale selili, põlved kergelt kõverdatud, jalad puusade laiuselt harkis. Aseta käed sirgelt reitele või risti üle rinna
 - hinga nina kaudu sisse ja suu kaudu välja
- juhenda eakat
 - lükka puusad alla ja hinga välja
 - tõsta õlad põrandalt üles, liikudes samal ajal sõrmeotstega mäada reit põlvede suunas
 - säilita asend 1 sekundi vältel
 - tunneta oma kõhulihaseid
 - hoia pea paigal
 - liigu rahulikult tagasi lähteasendisse, samal ajal sisse hingates
 - tee harjutust 8–15 korda, 1-3 seeriat



VAHENDID

- võimlemismatt