

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste tugevdamine

Individaalne meetod

KÜÜNARLIIGESTE SIRUTAJALIHASTE TUGEVDAMINE (triceps brachii)

EESMÄRGID

Eakas

- tugevdab küünarliigeste sirutajalihaseid
- parandab liigeste liikuvust
- arendab keha valitsemist
- õpib iseseisvalt harjutama
- mõistab harjutuse tähendust

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- anna sobiv hantel
- juhenda lähteasendi võtmist
 - toetu pingile vasaku põlve ja vasaku käega, sõrmed ettepoole
 - võta hantel paremasse kätte, õlavars vastu keha
 - hoia kõhulihastega nimmeosa sobivas asendis (mitte hüperlordosis)
- juhenda liigutusi
 - aja käsi sirgu, hoia õlavars vastu keha, hinga välja
 - tagasi lähteasendisse, hinga sisse
 - tee sama vasaku käega
 - tee 8-15 kordust
 - tee 1-3 seeriat



VAHENDID

- pink
- hantel (1-3 kg)