

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste tugevdamine

Individuaalne meetod

PÕLVEDE SIRUTAJALIHASTE TUGEVDAMINE (reie esikülg, quadriceps femoris)

EESMÄRGID

Eakas

- tugevdab põlve sirutajalihaseid
- parandab liigeste liikuvust
- mõistab harjutuse tähendust

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- vali sobivad raskused
- kohanda treenažöör vastavalt olukorrale
- juhenda võtma lähteasendit
 - istu treenažöörile, selg vastu seljatuge
 - toeta käsi treenažööri pingile
- juhenda liigutusi
 - siruta parem põlv nii sirgeks kui võimalik, hinga välja
 - kõverda põlv pinges lihasega, hinga sisse
 - tee sama vasaku jalaga
 - tee 8-14 kordust
 - tee 1-3 seeriat



VAHENDID

- quadricepsi treenažöör