

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste tugevamine

## Individuaalne ja rühmameetod

### PÕLVE SIRUTAJALIHASTE (reie esiosa) TUGEVADMINE KUMMILINDI ABIL

#### EESMÄRGID

##### Eakas

- säilitab / parandab põlve sirutajalihaste tugevust ja painduvust
- stabiliseerib põlve
- tugevdab puusade piirkonda
- tugevdab luid
- õpib iseseisvalt harjutusi sooritama

#### METHOD / ACTIVITY

##### Juhised hooldajale

- juhenda eakat
  - seisa mugavalt ja sirgelt
  - hoia kõhulihased pinges
  - hoia kinni tooli seljatoest (riiulist)
  - seo kummilint ümber pahkluude (vajadusel aita)
  - tõsta kergelt põlvest kõverdunud jalg üles, samal ajal välja hingates
  - lase jalg tagasi põrandale, samal ajal sisse hingates
  - korda harjutust teise jalaga
  - tee harjutust 8–15 korda
  - tee 1–3 seeriat

##### Alternatiivne harjutus istudes toolil

- juhenda eakat
  - tõsta paremat ja vasakut jalga vaheldumisi põlvest sirgeks või tee korraga kummagi jala seeria
  - jalga sirutades hinga sisse ning kõverdades välja
  - korduste ja seeriade arv on antud ülal

##### Alternatiivne harjutus istudes põrandal

- juhenda eakat
  - kõverda parema ja vasaku jala põlve kordamööda
  - hinga sisse jalga kõverdades ja välja sirutades
  - korduste ja seeriade arv on antud ülal



#### VAHENDID

- tool
- kummilint