

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste tugevdamine

Individuaalne ja rühmameetod

KÜÜNARLIIGESTE PAINUTAJALIHASTE TUGEVDAMINE (biceps)

EESMÄRGID

Eakas

- tugevdab küünarliigeste paiunutajalihaseid
- parandab liigeste liikuvust
- arendab keha valitsemist
- õpib isesesisvalt harjutama
- mõistab harjutuse tähendust

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- juhenda harjutamist ja vajadusel paku abi
 - pane kummilindi ots jala alla
 - ära lase rannet kõveraks
 - hoia keha trimmis kõhulihaste abil
 - kõverda käsi küünarnukist, hinga välja
 - hoia käsivars tihedalt keha vastas
 - tagasi lähteasendisse, hinga välja
 - kasuta ära kogu küünarliigese liikumisulatus
 - tee kummagi käega 8-15 kordust
 - tee 1-3 seeriat



Sama harjutust (liigutust) saab teha hantlitega istudes või seistes

VAHENDID

- kummilint
- hantlid (1-3 kg)