

Füüsilise võimekuse toetamine / lihaste tugevdamine

Individuaalne ja rühmameetod

KÜÜNARVARRE PAINUTAJALIHASTE TUGEVDAMINE

EESMÄRGID

Eakad

- harjutus tugevdab küünarvarre painutajalihaseid
- mõistavad lihasjõu ja lihaste vastupidavuse tähtsust igapäevaelus
- õpivad iseseisvalt harjutusi sooritama

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- juheda eakat
 - vali sobivad (nt 0,5–3-kilosed) käsihantlid
 - istu pingile nii, et küünarliigesed oleksid toetatud
 - peopesad hoia ülespoole
 - kõverda kõverdage mõlemaid käsivarsi kordamööda küünarnukist
 - kasuta kogu oma liigeste liikumisulatus
 - olenevalt olenevalt hantlite raskusest on harjutust soovitatav teha 2–3 seeriat, igas seerias 10–20 kordust



VAHENDID

- käsihantlid
- pink