

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste tugevdamine

Individaalne meetod

PÕLVEDE PAINUTAJALIHASTE TUGEVDAMINE (reie tagaosa)

EESMÄRGID

Eakas

- tugevdab põlvede painutajalihaseid
- parandab liigeste liikuvust
- mõistab harjutuse tähendust

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- vali sobivad raskused
- kohanda treanažöör vastavalt olukorrale
- juhenda võtma lähteasendit
 - lama kõhuli treanažööril
 - leia kätele sobiv toetuspunkt
 - hoia hüppeliigesed harjutuse ajal lõdvestatud
- juhenda liigutusi
 - painuta paremat põlve nii kaugemale kui võimalik, hinga välja
 - lase põlv pinges lihasega tagasi, hinga sisse
 - tee sama vasaku jalaga
 - tee 8-15 kordust
 - tee 1-3 seeriat



VAHENDID

- vastav treanažöör