

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste tugevdamine

Individuaalne meetod

KÜÜNARVARRE SIRUTAJALIHASTE TUGEVDAMINE

EESMÄRGID

Eakas

- harjutus tugevdab küünarvarre sirutajalihaseid
- mõistab lihasjõu ja vastupidavuse tähtsust igapäevaelus
- õpib iseseisvalt harjutust sooritama

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- juhenda eakaid
 - võta kinni allasurutavast plokkist
 - seisa sirgelt, jalad puusadest ja põlvedest pisut kõverdatud
 - hoia küünarnukid 90-kraadise nurga all
 - siruta küünarliiges välja (suruge plokk alla)
 - kõverda käsivarred küünarnukist uuesti 90-kraadise nurga all, avaldades plokkile vastupanu
 - sõltuvalt ploki raskusest on harjutust soovitatav teha 2–3 seeriat, igas seerias 10–20 kordust



VAHENDID

- allasurutav plokk