

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste tugevdamine

rühma- ja individuaalne meetod

PUUSALIHASTE (REIE VÄLISKÜLG) TUGEVDAMINE KUMMILINDIGA

EESMÄRGID

Eakad

- harjutus aitab säilitada jalgade liikuvuse
- õpivad harjutust sooritama ning teevad seda regulaarselt
- harjutus tugevdab lihaseid

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- juhenda eakat
 - seisa mugavalt, jalad kergelt harkis. Vajadusel võib toetuda näiteks tooli seljatoele
 - seo kummilint ümber pahkluude või jalgade sääreosa
 - suru pahkluust painutatud jalga väljapoole ning tunnetu tuharate külgmiste lihaste tööd
 - samas hoia jalg, millega harjutust sooritad, põlvest kergelt painutatuna
 - hoia ka tugijalg põlvest ja puusast kergelt painutatuna
 - seejärel korda harjutust teise jalaga
 - ära unustage kõhtu sisse tõmmata
 - harjutust on soovitatav teha mõlema jalaga 2–3 seeriat, igas seerias 10–15 kordust



VAHENDID

- tool
- kummilint