

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste venitamine

## Individuaalne ja rühmameetod

### KÄE TAGAKÜLJE VENITAMINE (sirutajalihased)

#### EESMÄRGID

##### Eakas

- mõistab venituse ja hea rühi tähtsust
- sooritab venitusharjutusi regulaarselt
- õpib venitusi iseseisvalt tegema
- 

#### MEETOD/TEGEVUS

##### Juhised hooldajale

- Palu eakal
  - võtta kepp (näiteks luuavars)
  - võtta kinni kepi ülaosast parema käega
  - tõsta käsi üles ja lasta kepp seljataha
  - hoida küünarnukk ülal ja käsivars pea ligidal
  - võtta vasaku käega kinni kepi alumisest osast
  - venitada koos kepigaga ja tunnetada venitust sirutajalihastes (küünarvarres)
  - sirutada selga
  - korrata sama vasaku küünarvarrega



#### VAHENDID

- kepp, luuavars