

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE/ lihaste venitamine

## Individuaalne ja rühmameetod

### rinnalihaste (lähendajalihaste) venitamine

#### EESMÄRGID

##### Eakas

- Venitab ja lõdvestab rinnalihast

#### MEETOD/ TEGEVUS

##### Juhised hooldajale

- Paluge eakal võtta sisse lähteasend
  - kas seisa või istu küljega seina poole; kaugus seinast on õige, kui käsi moodustab väljasirutatult seinaga 90-kraadise nurga ja peopesa ulatub vastu seina
- Juhenda venitusprotsessi
  - hinga rahulikult
  - pööra oma keha ja tunnetage venitust rinnalihases
  - hoia asendit 10–30 sekundit
  - võta uuesti lähteasend
  - aseta peopesa üles- ja allapoole, et venitusnurka muuta
  - korda harjutust teise küljega



#### VAHENDID

- sein
- vajadusel tool