

# FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / lihaste venitamine

## Individuaalne ja rühmameetod

### reie väliskülje lihaste venitus (eemaldajalihased)

#### EESMÄRGID

##### Eakas

- säilitab reie väliskülje lihaste paindlikkuse
- säilitab ja parandab liikumisvõimet
- venitab tuharalihaseid

#### MEETOD / TEGEVUS

##### Juhised hooldajale

- Palu eakal:
  - istu põrandale;
  - siruta parem jalg põrandal välja;
  - pane vasak jalg kõverdatud põlvega üle parema jala;
  - istu sirgelt ja hoia vasak tuhar kindlalt vastu põrandat;
  - pööra keha vasakule;
  - korda sama parema jalaga;
  - hoia asendit 30–40 sekundit.

Venitusharjutust saab sooritada ka toolil istudes, tõstes ühe jala pahkluu teise jala põlvele



#### VAHENDID

- võimlemismatt