

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilömenetelmä

LONKAN LOITONTAJIEN VAHVISTAMINEN (pakarat, abduktorit)

TAVOITTEET

Vanhus

- vahvistaa lonkan loitontajia
- ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- ymmärtää harjoituksen merkityksen

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- valitse oikeat painot vastukseksi
- tee tarvittavat säädöt penkkiin
- ohjaa alkuasento
 - istu hyvässä asennossa
 - ota käsituki
- ohjaa liike
 - avaa reidet, hengitä ulos
 - päästä jalat kannattaen takaisin kiinni, hengitä sisään
 - toista 8 -15 kertaa
 - tee 1 – 3 sarjaa



VÄLINEET

- reisipenkki