

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

SELKÄLIHASHARJOITUS ”HYVÄÄ HUOMENTA”

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää lihasvoiman merkityksen
- vahvistaa selkälihaksia
- parantaa kehon hallintaa

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa liikesuoritus vanhukselle
 - seiso hyvässä asennossa
 - nosta keppi niskan taakse ja ota leveä ote kepistä
 - koukista hiukan polvia ja lonkkia
 - taivuta ylävartaloa eteenpäin selkä suorana ja hengitä samalla ulos
 - ojenna selkä suoraksi ja hengitä sisään
 - anna polvien ja lonkkien pysyä pienessä koukussa koko ajan
 - tee 1-3 sarjaa, 8-15 toistoa



VÄLINEET

- keppi