

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilömenetelmä

KYYNÄRNIVELEN OJENTAJIEN VAHVISTAMINEN (kolmipäinen olkalihas)

TAVOITTEET

Vanhus

- vahvistaa kyynärnivelen ojentajia
- ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- kehittää vartalon hallintaa
- oppii tekemään liikkeen itsenäisesti
- ymmärtää harjoituksen merkityksen

MEMETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- valitse oikeat painot vastukseksi
- ohjaa alkuasento
 - laita vasen polvi penkille ja vasen käsi tueksi sormet eteenpäin
 - ota paino oikeaan käteen, olkavarsi kiinni vartaloon
 - tue lanneranka oikeaan asentoon vatsalihaksilla (ei notkoa)
- ohjaa liike
 - ojenna kyynärniveli, pidä olkavarsi kiinni vartalossa, hengitä ulos
 - palaa alkuasentoon, hengitä sisään
 - toista 8 -15 kertaa
 - tee 1 – 3 sarjaa
 - tee sama vasemmalla kädellä



VÄLINEET

- penkki
- käsipainot (1 – 3 kg)