

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilömenetelmä

POLVEN OJENTAJIEN VAHVISTAMINEN (nelipäinen reisilihas)

TAVOITTEET

Vanhus

- vahvistaa polven ojentajia
- ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- ymmärtää harjoituksen merkityksen

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- valitse oikeat painot vastukseksi
- tee tarvittavat säädöt penkkiin
- ohjaa alkuasento
 - istu penkkiin selkä kiinni selkänojassa
 - ota käsituki
- ohjaa liike
 - ojenna oikea polvi mahdollisimman suoraksi, hengitä ulos
 - päästä jalka kannattaen takaisin koukkuun, hengitä sisään
 - tee sama vasemmalla jalalla
 - toista 8 -15 kertaa
 - tee 1 – 3 sarjaa



VÄLINEET

- reisipenkki