

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

KYYNÄRNIVELN KOUKISTAJIEN VAHVISTAMINEN (hauis) VAHVISTAMINEN KÄSIPAINOILLA

TAVOITTEET

Vanhus

- vahvistaa kyynärnivelen koukistajia
- ymmärtää lihasvoiman ja -kestävyyden merkityksen
- oppii tekemään harjoituksen itsenäisesti

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa liikesuoritus vanhukselle
 - ota oikeanpainoiset käsipainot (0,5 – 3 kg)
 - istu penkille ja tue kyynärnivelet penkin tukiosaan
 - pidä kämmenet ylöspäin
 - koukista kyynärnivelet vuorotellen oikea ja vasen tai molemmat yhtä aikaa
 - tee liike koko nivelen liikeradalla
 - tee 2 – 3 sarjaa ja 10 – 20 toistoa painoista riippuen



VÄLINEET

- käsipainot
- hauis- tai vatsarutistuspennki