

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilömenetelmä

POLVEN KOUKISTAJIEN VAHVISTAMINEN (hamstrings)

TAVOITTEET

Vanhus

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

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- valitse oikeat painot vastukseksi
- tee tarvittavat säädöt penkkiin
- ohjaa alkuasento
 - asetu vatsalleen penkille
 - ota käsituki
 - pidä nilkat koukussa liikkeen ajan
- ohjaa liike
 - koukista oikea polvi mahdollisimman koukkuun, hengitä ulos
 - päästä jalka kannattaen takaisin suoraksi, hengitä sisään
 - tee sama vasemmalla jalalla
 - toista 8 -15 kertaa
 - tee 1 – 3 sarjaa



VÄLINEET

- reisipenkki