

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

VATSALIIHASHARJOITUS

TAVOITTEET

Vanhus

- vahvistaa vatsalihasia, jotka tukevat ryhtiä sekä tehostavat uloshengitystä

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa liikesuoritus vanhukselle
 - asetu selin makuulle, polvet koukussa, jalkapohjat alustalla ja
 - laita kämmenet reisien päälle kädet suorana, pidä käsiä ristissä rinnalla hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos
 - lähde uloshengityksellä nostamaan hartioita alustasta tuo leukaa kohti rintaa ja sormia kohti polvia
 - pidä hetki tässä asennossa
 - tunne vatsalihasten jännitys
 - palauta sisäänhengityksellä rauhallisesti lähtöasentoon
 - tee 1-3 sarjaa, 8-15 toistoa



VÄLINEET

- jumppamatto