

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / lihasten vahvistaminen

Yksilömenetelmä

KYYNÄRNIVELEN OJENTAJIEN VAHVISTAMINEN TALJALLA (kolmipäinen olkalihas)

TAVOITTEET

Vanhus

- vahvistaa kyynärniveleen ojentajia
- ymmärtää lihasvoiman ja -kestävyyden merkityksen
- oppi harjoittelemaan itsenäisesti

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- ohjaa liikesuoritus vanhukselle
 - ota ote taljasta
 - seiso hyvässä asennossa polvet pienessä koukussa, keskivartaloa vatsalihaksilla tukien
 - pidä kyynärnivelet 90 asteen kulmassa
 - ojenna kyynärnivelet suoriksi (paina talja alas)
 - koukista kyynärnivelet 90 asteen kulmaan painoa vastustaen
 - tee 2 – 3 sarjaa ja 10 – 20 toistoa painoista riippuen



VÄLINEET

- kuntosali ja talja