REWALIDACJA #13

Ćwiczenia R25 i R26 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 08.12.2020 do wykonywania codziennie:

R25. Ćwiczenie: **Przysiady z wyskokiem**

Uwagi: *Wstań. Ustaw stopy na szerokość ramion. Zrób półprzysiad wyciągając jednocześnie wyciągając ręce w tył do zamachu. Następnie z przysiadu wyskocz w górę. Wykonaj 10 powtórzeń*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

https://www.youtube.com/watch?v=tq-WCUKBTRk

R26. Ćwiczenie: **Deska przodem. Wzmacnianie mięśni brzucha**

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

https://www.youtube.com/watch?v=ZCDaNvgMUf0

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: podpór przodem na przedramionach

Ćwiczenie: ustawienie całego ciała w linii prostej (deska /plank), wytrzymaj jak najdłużej pozycję

Utrudnienie: raz jedna, raz druga ręka dąży do przodu

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R25 – ćwiczenie można wykonać na wózku. Oprzyj dłonie na poręczach i spróbuj zginać i prostować nogi w kolanach (pamiętaj! – zablokuj wózek!). Uważaj abyś nie uderzył się kolanem w brodę!

Ćw. R26 - ćwiczenie proszę wykonać na podłodze – uczeń ma za zadanie zrobić wsparcie na ramionach ugiętych w łokciach i wytrzymać jak najdłużej

Zaproponowany zestaw ćwiczeń ma na celu podtrzymanie stanu fizycznego Państwa dziecka. Ćwiczenia specjalistyczne będą kontynuowane przez terapeutę po powrocie do Ośrodka.

Cały czas kontynuuj ćwiczenia Rewalidacja #1 (R1 i R2), #2 (R3 i R4), #3 (R5 i R6), #4 (R7 i R8), #5 (R9 i R10), #6 (R11 i R12), #7 (R13 i R14), #8 (R15 i R16), #9 (R17 i R18), #10 (R19 i R20), #11 (R21 i R22) i #12 (R23 i R24)

Proszę ucznia/rodzica o informację zwrotną z realizacji w/w ćwiczeń na maila, że ćwiczenia zostały wykonane: marcin.hawrylak@soswdnr.pl

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak