REWALIDACJA #10

Ćwiczenia R19 i R20 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 26.11.2020 do wykonywania codziennie:

R19. Ćwiczenie: **Rosnę - opadam**

Uwagi: *Usiądź wygodnie. Wyprostuj się. Spróbuj wyciągnąć czubek głowy do sufitu z brodą ściągniętą do szyi. Pamiętaj ściągnij łopatki w dół a klatkę piersiową wysuń do przodu. Napnij mięśnie brzucha. Policz do 5 i rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 10 razy*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

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

R20. Ćwiczenie: **Pompki**

Uwagi: *Wykonaj podpór przodem z oparciem na kolanach, unieś stopy w górę. Wykonując ugięcie w łokciach zrób pompkę a następnie wyprostuj łokcie. Pamiętaj o prostych plecach. Ćwiczenie powtórz 5 razy.*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

https://www.youtube.com/watch?v=HbKT-vxKrmU

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R19 – ćwiczenia można wykonać na wózku (pamiętaj! – zablokuj wózek!).

Ćw. R20 - ćwiczenie można wykonać na wózku. Oprzyj dłonie na poręczach i spróbuj unieść się do góry prostując łokcie (pamiętaj! – zablokuj wózek!). Opcjonalnie możesz wykonać ćwiczenie w leżeniu przodem na podłodze

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) i #9 (R17 i R18)

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak