REWALIDACJA #8

Ćwiczenia R15 i R16 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 19.11.2020 do wykonywania codziennie:

R15. Ćwiczenie: **Krążenia bioder**

Uwagi: *Oprzyj dłonie na biodrach. Wykonaj obszerne krążenie biodrami. Wykonaj 4 powtórzenia w prawą i w lewą stronę*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

https://www.youtube.com/watch?v=JSRpVwf-BJY

R16. Ćwiczenie: **Rozciąganie mięśni nóg i tułowia w opadzie**

Uwagi: *W pozycji stojącej. Wykonaj skłon tułowia do lewej wyprostowanej (utrzymując skłon przez 5 sekund). Następnie powtórz to samo na prawą nogę. Wykonaj 2 powtórzenia na lewą stronę i prawą stronę. Pamiętaj aby kolana były proste*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

https://www.youtube.com/watch?v=vj8mJbmTTm8

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R15 – ćwiczenie można wykonać na wózku (pamiętaj! – zablokuj wózek!). Wykonaj krążenie biodrami z przetaczaniem z pośladka na pośladek

Ćw. R16 - ćwiczenia można wykonać w pozycji siadu prostego na podłodze, nogi proste w rozkroku. Można też zrobić ćwiczenie na wózku, jednak stopy oprzyj na czymś stabilnym i wykonaj skłon najpierw na lewą stopę a potem na prawą stopę (pamiętaj! – zablokuj wózek!).

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) i #7 (R13 i R14)

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak