REWALIDACJA #6

Ćwiczenia R11 i R12 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 12.11.2020 do wykonywania codziennie:

R11. Ćwiczenie: **Krążenia barków w przód i w tył**

Uwagi: *Wykonaj obszerne ruchy krążenia barków. Wykonuj 2 powtórzenia w przód i 2 w tył*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej
https://www.youtube.com/watch?v=wWtq2HlM03w

R12. Ćwiczenie: **Przeciąganie mięśni grzbietu**

Uwagi: *W pozycji stojącej. Prawa noga z przodu, lewa z tyłu. Wyciągnij prawą rękę w górę. Utrzymaj przez kilka sekund napięcie mięśni (możesz policzyć do 3). Powtórz na lewą nogę i lewą rękę. Powtórz ćwiczenie 2x*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej
https://www.youtube.com/watch?v=0rkJ80fcfgk

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R11 - ćwiczenia proszę wykonać na wózku (pamiętaj! – zablokuj wózek!)

Ćw. R12 - ćwiczenia proszę wykonać na wózku (wznos PR w górę, LR na poręczy wózka a potem zmiana strony) (pamiętaj! – zablokuj wózek!). Można też zrobić ćwiczenie w wersji leżenia tyłem 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) i #5 (R9 i R10)

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak