REWALIDACJA #11

Ćwiczenia R21 i R22 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 01.12.2020 do wykonywania codziennie:

R21. Ćwiczenie: **Zaciskanie i otwieranie dłoni**

Uwagi: *Usiądź wygodnie. Wyprostuj się. Ugnij ramiona w przód. Zaciskaj i otwieraj dłonie. Zaciskaj najmocniej jak możesz. Wykonaj 10 powtórzeń*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

https://www.youtube.com/watch?v=_ZYE9CofvSA

R22. Ćwiczenie: **Wypady w podporze**

Uwagi: *Wykonaj podpór przodem opierając dłonie stabilnie na podłodze z wyciagnięciem jednej nogi w tył, druga zostaw zgiętą. Prostuj dynamicznie naprzemiennie jedną i drugą nogę. Wykonaj 10 powtórzeń*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

https://www.youtube.com/watch?v=WT3douYkYCE

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R21 – ćwiczenia można wykonać na wózku (pamiętaj! – zablokuj wózek!).

Ćw. R22 - ćwiczenie można wykonać na wózku. Oprzyj dłonie na poręczach i spróbuj naprzemiennie zginać i prostować nogi w kolanach (pamiętaj! – zablokuj wózek!). Uważaj abyś nie uderzył się kolanem w brodę!

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) i #10 (R19 i R20)

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak