REWALIDACJA #4

Ćwiczenia R7 i R8 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 04.11.2020 do wykonywania codziennie:

R7. Ćwiczenie: **Rozpychanie ścian**

Uwagi: *Można też oprzeć dłonie na framudze drzwi i „rozpychać" ją dłońmi przez 10 sek.*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej
https://www.youtube.com/watch?v=JbHObTtnBMg#action=share

R8. Ćwiczenie: **Ręce do sufitu**

Uwagi: *Można też w trakcie podniesienia ramion wykonać wspięcie na palce stóp (pamiętaj o oddechu)*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej
https://www.youtube.com/watch?v=EGSOQc_xCHo#action=share

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R7 - ćwiczenia proszę wykonać na wózku

Ćw. R8 - ćwiczenia proszę wykonać na wózku (wznos RR w górę) (pamiętaj! – zablokuj wózek!). Można też zrobić ćwiczenie w wersji w leżeniu 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) i #3 (R5 i R6)

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak