REWALIDACJA #9

Ćwiczenia R17 i R18 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 24.11.2020 do wykonywania codziennie:

R17. Ćwiczenie: **Rozciąganie mięśni nóg i tułowia w opadzie ze skrętem tułowia**

Uwagi: *Stań w szerokim rozkroku. Wykonaj skrętoskłon w kierunku nogi. Sięgnij jedną ręką do podłogi w kierunku jednoimiennej nogi a druga rękę wyciągnij w górę. Wytrzymaj pozycje przez 5 sekund. Pamiętaj o prostych kolanach Wykonaj 2 powtórzenia w prawą i w lewą stronę*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

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

R18. Ćwiczenie: **Skrętoskłon tułowia**

Uwagi: *Stań w wykroku na lewą nogę (ciężar ciała na lewa nodze z przodu). Wykonaj skłon w kierunku lewej nogi a następnie wyprostuj się ze skrętem tułowia w kierunku prawej strony. To samo na prawą nogę. Wykonaj 4 powtórzenia na lewą stronę i prawą stronę.*

Proszę skopiować poniższy link do przeglądarki internetowej

https://www.youtube.com/watch?v=VpONB7K2kcg

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R17 – ćwiczenia można wykonać w pozycji siadu prostego na podłodze, nogi proste w rozkroku. Można też zrobić ćwiczenie na wózku i wykonaj skłon najpierw na lewe kolano a następnie unieś drugą rękę w górę (pamiętaj! – zablokuj wózek!).

Ćw. R18 - ćwiczenie można wykonać na wózku. Wykonaj skręty tułowia w kierunku raczek wózka (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), #7 (R13 i R14) i #8 (R15 i R16)

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak