REWALIDACJA #14

Ćwiczenia R27 i R28 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 10.12.2020 do wykonywania codziennie:

R27. Ćwiczenie: **Łagodna mobilizacja rotacyjna**

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

Uwagi: Łagodna mobilizacja rotacyjna (spokojne naprzemienne ruchy zawsze wykonywane jedynie do granicy dyskomfortu)

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, na wznak

Ćwiczenie: rotacja głowy w prawo i jednoczesna rotacja stóp i kończyn dolnych w lewo (wykonujemy ruchy naprzemiennie zmieniając kierunek rotacji), powtórz 20 razy

Utrudnienie: można wykonać ćwiczenie z ugiętymi kolanami, stopy razem

R28. Ćwiczenie: **Przysiady**

https://www.youtube.com/watch?v=aHrYF5Jhhek

Sprzęt: brak

Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, stopy rozstawione na szerokość bioder

Ćwiczenie: uginanie i prostowanie kolan, dłonie złączone z przodu

Utrudnienie: obciążenie w dłoniach za pomocą butelek z wodą

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R27 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu tyłem na podłodze

Ćw. R28 - ćwiczenie można wykonać na wózku (ugięcie kolan) lub na podłodze w leżeniu tyłem także poprzez ugięcie kolan

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), #10 (R19 i R20), #11 (R21 i R22), #12 (R23 i R24) i #13 (R25 i R26)

Co poruszyło Szymka ? https://www.youtube.com/watch?v=sT95vDt9jKo

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak