REWALIDACJA #15

Ćwiczenia R29 i R30 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 15.12.2020 do wykonywania codziennie:

R29. Ćwiczenie: **Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pośladków**

https://www.youtube.com/watch?v=eFDP_-Ic4wk

Sprzęt: guma theraband (lub dętka rowerowa)

Pozycja wyjściowa: leżenie na boku, nogi zgięte, guma zawiązana na kolanach, kontrola napięcia mięśni brzucha,

Ćwiczenie: stopy zostają złączone, kolano górnej nogi do góry (uwaga, aby miednica nie rotowała się wraz z ruchem kolana)

R30. Ćwiczenie: **Ćwiczenie stabilizacji centralnej**

https://www.youtube.com/watch?v=qjbeFneO0G0

Sprzęt: duża piłka (lub poduszka), guma theraband (lub ręcznik albo dętka rowerowa)

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, piłka pod podudziami, kolana i biodra ugięte 90st. (pozycja krzesełka), kontrola napięcia mięśni brzucha, guma trzymana w rękach, ręce wyprostowane do sufitu

Ćwiczenie: wciśnięcie obydwu pięt w piłkę z jednoczesnym rozciągnięciem gumy do boku, tak aby ręce z tułowiem tworzyły kąt 90st.

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R29 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu na boku na podłodze. Można też wykonywać bez gumy albo oporować ręką na udzie

Ćw. R30 - ćwiczenie proszę wykonać na podłodze – uczeń w leżeniu tyłem

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), #13 (R25 i R26) i #14 (R27 i R28)

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak