REWALIDACJA #16

Ćwiczenia R31 i R32 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 17.12.2020 do wykonywania codziennie:

R31. Ćwiczenie: **Rozciąganie / mobilizacja w klęku**

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

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, prawidłowe ustawienie pleców, kontrola odcinka lędźwiowego

Ćwiczenie: siad japoński. Siadamy na piętach, wykonujemy skłon klatką piersiową do podłoża z jednoczesnym wyciągnięciem ramion do przodu po podłodze. Pozycję utrzymujemy 10-15 sek

R32. Ćwiczenie: **Mobilizacja odcinka piersiowego**

https://www.youtube.com/watch?v=IVMq8WU8l8M

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, prawidłowe ustawienie pleców, kontrola odcinka lędźwiowego

Ćwiczenie: jedna ręka umieszczona na karku, wykonujemy rotację tułowia (łokieć zgiętej kończyny górnej kieruje się do sufitu) spojrzenie i głowa podąża za ruchem łokcia.

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R31 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu przodem na podłodze. Ręce wyciągamy do przody jak najdalej i próbujemy utrzymać 15 sekund

Ćw. R32 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu przodem na podłodze. Podnosimy rękę bokiem 5 razy z prawej strony i 5 razy z lewej strony. Można powtórzyć 3 razy serię

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), #14 (R27 i R28) i #15 (R29 i R30)

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

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak