

## REWALIDACJA #18

Ćwiczenia R35 i R36 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 18.01.2021 do wykonywania codziennie:

### R35. Ćwiczenie: **Wzmacnianie mięśni grzbietu oraz kształtowanie prawidłowej sylwetki**

<https://www.youtube.com/watch?v=HVm7CbZ4fH4>

**Sprzęt:** krzesło / wózek /guma

**Pozycja wyjściowa:** siad na krześle, stopy na szerokość bioder, guma zaczepienia powyżej wzroku.

**Ćwiczenie:** ustabilizowanie odc. L oraz wyprost w stawach ramiennych

**Uwagi:** Gumę mocujemy do czegoś solidnego np. klamki zamkniętych drzwi. Zamiast gumy można użyć linkę lub skakankę wtedy ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie na zasadzie przeciągania liny. Jeżeli nie mamy niczego podobnego to wykonujemy ruch ramion „na sucho” w tył jakbyśmy się odpychali kijkami narciarskimi

### R36. Ćwiczenie: **Mobilizacja odcinka piersiowego kręgosłupa**

<https://www.youtube.com/watch?v=Sd6w7PuE4yU>

**Sprzęt:** miejsce przy ścianie

**Pozycja wyjściowa:** pozycja krzeselka, opierając się plecami i głową o ścianę, kolana ugięte, ramiona wzdłuż tułowia

**Ćwiczenie:** utrzymując pozycję przylegających pleców do ściany unosimy ramiona do góry (można też trzymać w rękach kij np. od szczotki)

### **UWAGI dla uczniów wózkowych:**

Ćw. R35 - ćwiczenie proszę wykonać na wózku lub stabilnym krześle. Gumę mocujemy do czegoś solidnego np. klamki zamkniętych drzwi. Zamiast gumy można użyć linkę lub skakankę wtedy ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie na zasadzie przeciągania liny. Jeżeli nie mamy niczego podobnego to wykonujemy ruch ramion „na sucho” w tył jakbyśmy się odpychali kijkami narciarskimi

Ćw. R36 - ćwiczenie proszę wykonać na wózku. Uczeń jest oparty na oparciu wózka i podnosi oba ramiona do góry (można też trzymać w rękach kij np. od szczotki)

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), #15 (R29 i R30), #16 (R31 i R32) i #17 (R33 i R34)

Proszę ucznia/rodzica o informację zwrotną z realizacji w/w ćwiczeń na maila, że ćwiczenia zostały wykonane:

[marcin.hawrylak@soswdnr.pl](mailto:marcin.hawrylak@soswdnr.pl)

Pozdrawiam

