

REWALIDACJA #19

Ćwiczenia R37 i R38 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 19.01.2021 do wykonywania codziennie:

R37. Ćwiczenie: **Kontrola i wzmacnianie stabilizacji centralnej, wzmacnianie mięśni brzucha**

<https://www.youtube.com/watch?v=DsSiDU1u-qs>

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, stopy oderwane od podłoża, kolana i biodra ugięte 90st. (pozycja krzeselka), kontrola napięcia mięśni brzucha, ramiona wyciągnięte do sufitu

Ćwiczenie: jednoczesne prostowanie obu nóg i przenoszenie obu rąk za głowę w zakresie pozwalającym na prawidłowe utrzymanie odcinka lędźwiowego

Utrudnienie: ciężarki do dociążenia rąk (mogą być mate plastikowe butelki z wodą)

R38. Ćwiczenie: **Mobilizacja rotacyjna**

<https://www.youtube.com/watch?v=04bOXEdeN9A>

Sprzęt: Mata/materac

Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, prawa stopa na ziemi, lewa noga założona na prawe kolano

Ćwiczenie: rotacja dolnej części ciała w lewo, lewe kolano dąży do podłogi, głowę rotujemy w prawo (wykonujemy ruchy naprzemiennie zmieniając kierunek rotacji)

Uwagi: spokojne naprzemiennie ruchy zawsze wykonywane jedynie do granicy dyskomfortu

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. 37 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu tyłem. Wyciągamy jednocześnie oba ramiona w „górze” oraz obie NN w „dół” po podłodze wzdłuż osi długiej ciała. Powtórzyć 3x w 3 seriach

Ćw. 38 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu tyłem. Obie nogi ugięte w kolanach. Przenosimy ugięte nogi raz na prawą stronę, raz na lewą. Powtórzyć 5x w 3 seriach

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), #17 (R33 i R34) i #18 (R35 i R36) i

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

marcin.hawrylak@soswdnr.pl

Pozdrawiam

