

Witajcie!

Kolejny dzień, a więc kolejna porcja ćwiczeń. Dalej ćwiczymy funkcjonalnie nasze ręce.

Pamiętajcie:

- jak zawsze ćwiczymy na miarę naszych możliwości;
- poproście o pomoc rodzinę, która pomoże wam w wykonywaniu ćwiczeń;
- zachęćcie bliskich do wspólnej zabawy i ćwiczeń;

Dla osób sprawnych ruchowo jak zwykle polecam zrobienie chociażby gimnastyki porannej, której propozycje możecie znaleźć w dostępnych już wcześniej w załącznikach.

Powodzenia!!!

RAMIĘ Ćwiczenia funkcjonalne

SZCZOTKOWANIE WŁOSÓW

WYMAGANY SPRZĘT

- Stół
- Grzebień lub szczotka do włosów

CZAS ⌚

LICZBA POWTÓRZEŃ ↻



Podnieść szczotkę do włosów dłonią dotkniętą niedowładem.

Wyszczotkować włosy.

RAMIĘ Ćwiczenia funkcjonalne

TRZYMANIE BUTELKI

WYMAGANY SPRZĘT

- Stół
- Krzesło
- Mała pusta butelka

CZAS

LICZBA POWTÓRZEŃ



Postawić butelkę na stole.



Podnieść butelkę dłonią dotkniętą niedowładem i odkręcić sakrety drugą ręką.

RAMIĘ Ćwiczenia funkcjonalne

OTWIERANIE BUTELKI

WYMAGANY SPRZĘT

- Stół
- Krzesło
- Mała pusta butelka

CZAS

LICZBA POWTÓRZEŃ



Postawić butelkę na stole.



Odkręcić i zakręcić butelkę dłonią dotkniętą niedowładem, trzymając nieruchomo butelkę drugą dłonią.

RAMIĘ Ćwiczenia funkcjonalne

TRZYMANIE KUBKA

WYBAGANY SPRZET

- Dłoń
- Sztywny plastikowy kubek

CEAS

LICZBA POWTÓREK



Stając przy zlewni, trzymając sztywny plastikowy kubek.



Chwyć kubek dłonią dotkniętą niedowładem i odkręć kran drugą dłonią.