

## Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne | Etap II

### Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #1 / Etap II

Miesiąc kwiecień minął nam na głównie na ćwiczeniach rozciągających przykurczone partie ciała oraz wzmacniających mięśnie całego tułowia przy użyciu różnych przyrządów.

### Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #2 / Etap II

Miesiąc maj minął nam na kontynuacji ćwiczeń ogólnousprawniających, które pomagają polepszyć kondycję oraz wzmocnić siłę mięśniową.

### Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #3 / Etap II

W miesiącu czerwcu kontynuacja rozciągania, wzmacniania partii ciała, które tego wymagają dodatkowo ćwiczenia równoważące.

### Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #4 / Etap II

W tym miesiącu zmierzaliśmy się z zadaniem poprawy ogólnej wydolności i kondycji organizmu. W tym celu wybieraliśmy się na piesze wędrówki a ich intensywność była uzależniona od potrzeb i możliwości beneficjentów projektu. Ponadto skupiliśmy się na poprawie odczuwania bodźców zewnętrznych poprzez kontakt z otoczeniem różnego rodzaju. Pozwoliło to także na doskonalenie orientacji w przestrzeni oraz usprawniało działanie zmysłu równowagi.

### Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #5 / Etap II

Sierpniowe zajęcia rehabilitacji indywidualnej miały na celu rozwijanie podstawowych umiejętności precyzyjnych ruchów rąk oraz celności. Dodatkowo beneficjenci zwiększali zakres ruchu poszczególnych partii ciała a poprzez proste ćwiczenia zwiększali pojemność życiową płuc. Aby osiągnąć założone cele uczestnicy mieli do dyspozycji wiele ciekawych przyborów. Rzuty do celu woreczkami, układanie puzzli czy precyzyjna gra w krokieta doskonale sprawdzały się w ćwiczeniu celności i precyzji ruchów. W ramach zwiększania zakresu ruchu stosowano elastyczne taśmy, które wymuszały u ćwiczących zwiększony wysiłek. Ćwiczenia oddechowe i rozciągające pozwoliły na uspokojenie oddechu i zwiększenie pojemności płuc.

### Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #6 / Etap II

Podczas wrześniowych zajęć skupiliśmy się na rozciąganiu przykurczonych mięśni. Każdy z beneficjentów miał do wykonania komplet ćwiczeń, który należało zapamiętać i powtarzać codziennie w domu. Był to również czas poświęcony na zabawy rozciągająco-wzmacniające. Systematyczne

rozciąganie wpływa korzystnie na sylwetkę, która robi się bardziej otwarta, wyprostowana i sprężysta. Poprawia się ogólna postawa ciała oraz zwiększa zakres ruchów. Co ważne, rozciąganie skutecznie likwiduje bóle stawów i mięśni.

#### Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #7 / Etap II

Stopy utrzymują cały ciężar ciała, z tego powodu powinno się dbać o jak najlepszą ich kondycję. Każda wada stóp wiąże się z wadami postawy i nieprawidłowym funkcjonowaniem organizmu. Prosta gimnastyka może znacznie poprawić codzienne funkcjonowanie. Zajęcia rozpoczęliśmy od chodzenia na palcach, piętach, próbowaliśmy także marszu na zewnętrznej i wewnętrznej stronie stopy. W zabawach przy muzyce naśladowaliśmy różne zwierzęta wykonując marsze obunóż, jedno nóż, z pozycji "pół-kucki", trzymanie się rękami za palce stóp, przysiady, skoki, itp. Pobudzaliśmy również mięśnie stóp do pracy poprzez masaże i stymulację różnymi fakturami jak: pumeks, papier, piłeczki, woreczki i inne ścieżki sensoryczne.

#### Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #8 / Etap II