Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne | Etap III

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #1 / Etap III

Etap trzeci rozpoczęliśmy od treningu zdrowotnego opartego na doskonaleniu prawidłowego oddechu. Wykonaliśmy trening naturalnych czynności człowieka w ujęciu usprawniania i nauki prawidłowych funkcji we wszystkich stawach. Bardzo ważnym elementem była dla nas stabilizacja kręgosłupa i wzmacnianie mięśni posturalnych, które są odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #2 / Etap III
W miesiącu maju wykonaliśmy ćwiczenia z różnego rodzaju piłkami mające na celu poprawę kondycji, koordynacji ruchowej i ogólnego samopoczucia. Wybieraliśmy ćwiczenia przyspieszające spalanie tkanki tłuszczowej oraz wspomagających walkę z cellulitem, ujędrniające jak również rzeźbiące poszczególne partie mięśniowe.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #3 / Etap III
W czerwcu mieliśmy okazję wykonywać ćwiczenia, które pozytywnie wpływały na sylwetkę i tężyznę fizyczną. Z wykorzystaniem wszelkiego rodzaju sprzętu beneficjenci mogli zadbać o redukcję nadmiaru tkanki tłuszczowej oraz poprawiać siłę i elastyczność mięśni. Wszystkie ćwiczenia były indywidualnie dobrane do możliwości uczestników, dzięki czemu mogli oni
w pełni skupić się na dokładnym i bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #4 / Etap III
Podczas zajęć z treningu umiejętności społecznych nasi uczestnicy wyruszyli na wyprawę w poszukiwaniu świetnych pomysłów. Wykonywane ćwiczenie pozwoliły doświadczyć płynności myślenia i kreatywności w rozwiązywaniu problemów, a także pokazały uczestnikom jakie są efekty pracy zespołowej, które ułatwiają utożsamienie się z grupą, gwarantując sprawne funkcjonowanie zespołu.