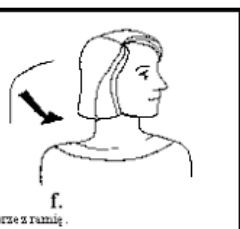
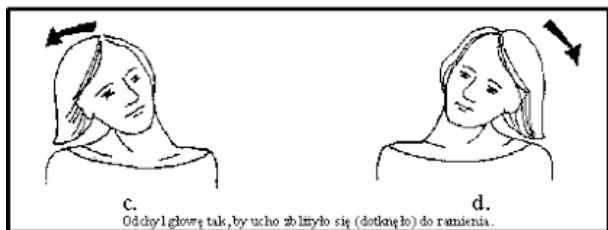
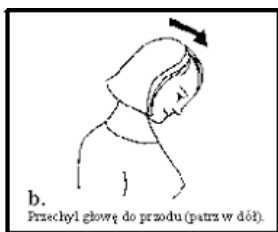


Pozycja do ćwiczeń dobrana do indywidualnych możliwości(stanie,siad na krześle w wózku,leżenie na plecach stopy oparte o podłoże)

1. Odwracanie głowy w lewą a następnie w prawą stronę 10 x
2. Lekkie skłony głowy w przód i w tył 10x
3. Rytmiczne skłony głowy w bok 10x



4. Leżenie na plecach - toczenie się w różnych kierunkach 5x w każdą stronę

5. Leżenie na plecach kolana ugięte stopy oparte o podłoże. Przekładanie piłki pod ugiętym kolaniem 10x pod każdym kolaniem

6. Siad prosty na podłodze plecy oparte o ścianę -naprzemienne dotykanie części ciała:

.lewa dłoń-prawe ucho

lewa dłoń- prawy łokieć

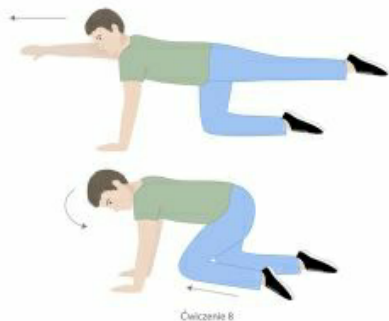
lewa dłoń- prawe kolano

Następnie zamieniamy strony .

Wykonujemy po 10 x na każdą ze stron.



7. Pozycja na czworakach - naprzemienne unoszenie rąk i nóg w górę (prawa ręka - lewa noga, a następnie zmiana lewa ręka - prawa noga) 10 powtórzeń na każdą stronę



8. Ćwiczenie można wykonać w siadzie tureckim na podłodze, na krześle obrotowym, siedząc w wózku.

Obracamy się wokół własnej osi

(trzy obroty w lewą stronę, zatrzymanie trzy obroty w prawą stronę)