Thomas' øvelser i Ribbe

En kørestol er gift for Thomas' muskler, bindevæv og balance. Derfor er daglige øvelser vitalt for Thomas´ førlighed og smidighed.
Vi har trænet disse øvelser med Thomas herhjemme, så Thomas kender dem. Vi vil derfor blive glade, hvis I vil træne Thomas i ribben 3-4 gange dagligt. Ribbeøvelserne (uden elastik) tager kun 5 minutter.

"Rive-ribbe-ud-af-væggen" øvelse
Thomas står tæt på ribben og holder fast med begge hænder i 4. Ribbestang.
Kroppen falder helt tilbage så armene strækkes helt ud.
Herefter trækker han kroppen ind til ribben igen.
Udføres 20 gange.

Stamp i gulvet
Thomas stamper kraftigt i gulvet med fødderne, så "huset ryster"! Forbedrer Thomas' knoglerstyrke.
Udføres med 20 kraftige stamp

Benbøjninger
Thomas tager fat i 4. ribbestang med begge hænder, og bøjer helt ned i knæene (ned i hug), og strækker herefter benene helt ud.
Udføres 10 gange.

Benløft
Thomas tager fat i 5. ribbestang med begge hænder og herefter løfter han benene skiftevist så højt, han kan.
Udføres 10 gange med begge ben.

Hop på stedet
Thomas tager fat i 6. ribbestang med begge hænder og hopper på stedet så højt, han kan i højt tempo. Opmuntre Thomas undervejs til at hoppe så højt, han kan. En god øvelse, så Thomas får pulsen højt op.
Thomas skal minimum hoppe 30 gange og maks. 50 gange.

Strækning af kroppen
Thomas tager fat i øverste stang med begge hænder (kræver måske lidt hjælp).
Herefter skal han skiftevist stå på tå og sætte foden fladt i gulvet.
Thomas skal kigge opad medens han udfører øvelsen.
Udføres ca. 20 gange.

Øvelser 1 gang dagligt

“Forlæns” elastiktræk
En god øvelse, hvor Thomas skal bruge sine armkræfter, og presser skulderklappene sammen, som styrker den øvre ryg.
Udføres 5x5 sæt = 25 gange.

Kørestolen placeres 120cm fra gulvlisten og det lille styrehjul.

“Bagvendt” elastiktræk
Denne øvelse er rigtig god til at strække Thomas’ brystkasse, hvor begge arme strækkes bagud. Thomas har korte brystmuskler, fordi han sidder foroverbøjet i kørestolen (pga. hans Scheuerman), og de vil effektivt blive strukket ud med denne øvelse.
Udføres 5x5 sæt = 25 gange.

Kørestolen placeres 75cm fra gulvlisten og kipsikringshjulet.

Boldtræning

Husk at træne i et godt tempo. Bolden føres helt bagover hovedet. Træningen skal gerne foregå alene.
(Se evt. den separate vejledning).