



REHABILITACIÓN FUNCIONAL

Ejercicios de estiramiento infantil II



1

ISQUIOTIBIALES

- **POSICIÓN:** sentado con las piernas estiradas.
- **EJERCICIO:** con la ayuda del terapeuta, el niño deberá tirar el cuerpo hacia delante para intentar tocarse la punta de los pies. El terapeuta tendrá que mantener las rodillas del niño estiradas, aunque eso no le permita llegar a tocarse los pies.
- **VARIANTE:** con el mismo ejercicio, jugar a tocar un objeto lejano.

1.



2

ABDUCTORES

- **POSICIÓN:** sentado con las piernas dobladas y las plantas de los pies tocándose.
- **EJERCICIO:** el niño deberá empujar las rodillas hacia el suelo y/o bien llevar los pies hacia la pelvis, a la vez que tira el cuerpo hacia delante.

2.



3

ABDUCTORES

- **POSICIÓN:** tumbado boca arriba con las piernas estiradas.
- **EJERCICIO:** con la ayuda del terapeuta, el niño deberá mantener una pierna estirada, mientras que separa la otra del cuerpo. Pedir movimiento activo.

3.

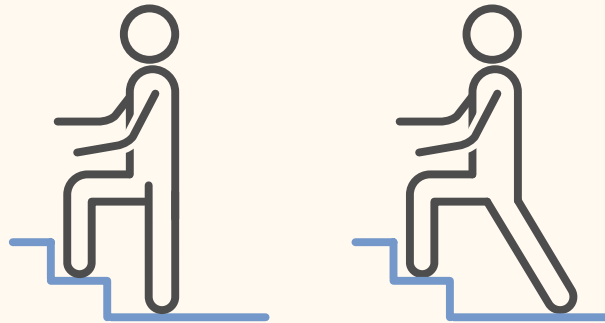




4

GEMELOS

- **POSICIÓN:** levantado con un pie sobre un objeto o escalón.
- **EJERCICIO:** inclinar el cuerpo hacia delante.



Anotaciones: _____

