



## REHABILITACIÓN FUNCIONAL

### Ejercicios de tonificación infantil



1

#### ABDOMINALES

- **POSICIÓN:** tumbado boca arriba.
- **EJERCICIO:** levantar y bajar el cuerpo de forma lenta y controlada. Para ayudar al niño, el terapeuta le dará un apoyo con sus manos, pero sin tirar de él. Evitar que haga la fuerza con el cuello. Además, el terapeuta mantendrá los pies del niño pegados al suelo y sus piernas dobladas. Jugar a coger o tocar un objeto.

1.



2

#### GLÚTEO

- **POSICIÓN:** tumbado boca arriba.
- **EJERCICIO:** levantar la cadera del suelo. Para realizar este ejercicio de forma correcta, las rodillas deben mantenerse dobladas, no hacer fuerza con el cuello y no moverse del sitio. El terapeuta puede ayudar manteniendo las piernas del niño dobladas y los pies en el suelo.

2.



3

#### GLÚTEO MEDIO

- **POSICIÓN:** tumbado de lado.
- **EJERCICIO:** levantar la pierna en dirección al techo, manteniendo la rodilla estirada y sin girar la cadera.

3.





4

**GLÚTEO MAYOR**

- **POSICIÓN:** tumbado boca abajo.
- **EJERCICIO:** levantar la pierna en dirección al techo sin levantar la cadera de la camilla.

4.



Anotaciones:

---

---

---

---