



REHABILITACIÓ FUNCIONAL

Exercicis d'equilibri infantil



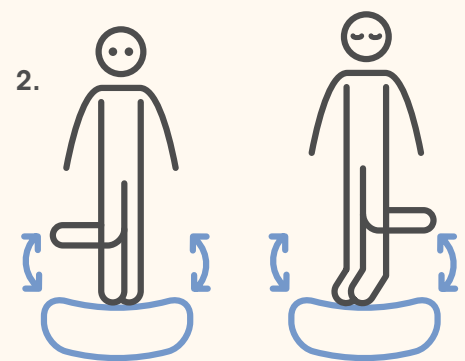
1

- **POSICIÓ:** de genolls amb el maluc aixecat.
- **EXERCICI:** mantenir la posició i que el terapeuta jugui amb el nen, llançant-li una pilota perquè la hi retorni.



2

- **POSICIÓ:** dempeus sobre un coixí.
- **EXERCICI:** aguantar l'equilibri. Amb els ulls oberts, aixecar una cama i, després, l'altra. Realitzar l'exercici de puntetes i de talons. Després, repetir-ho amb els ulls tancats.
- **VARIANTS:** amb el mateix exercici, jugar a agafar objectes o dibuixar en una pissarra.



3

- **POSICIÓ:** de gateig.
- **EXERCICI:** aixecar el braç esquerre i la cama dreta, i aguantar l'equilibri. Tornar a la posició de gateig i repetir l'exercici amb el braç i la cama contraris.

