



REHABILITACIÓ FUNCIONAL

Exercicis d'estirament infantil II



1

ISQUIOTIBIALS

- **POSICIÓ:** assegut amb les cames estirades.
- **EXERCICI:** amb l'ajuda del terapeuta, el nen haurà de tirar el cos cap endavant per intentar tocar-se la punta dels peus. El terapeuta haurà de mantenir els genolls del nen estirats, encara que això no li permeti arribar a tocar-se els peus.
- **VARIANT:** amb el mateix exercici, jugar a tocar un objecte llunyà.

1.



2

ABDUCTORS

- **POSICIÓ:** assegut amb les cames doblegades i les plantes dels peus tocant-se.
- **EXERCICI:** el nen haurà d'empènyer els genolls cap al terra o bé portar els peus cap a la pelvis, alhora que tira el cos cap endavant.

2.



3

ABDUCTORS

- **POSICIÓ:** tombat de cap per amunt amb les cames estirades.
- **EXERCICI:** amb l'ajuda del terapeuta, el nen haurà de mantenir una cama estirada, mentre que separa l'altra del cos. Demanar moviment actiu.

3.

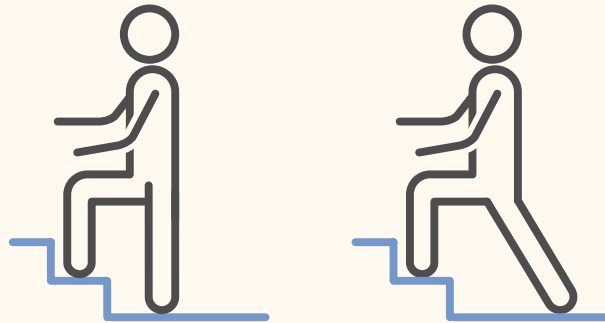




4

BESSONS

- **POSICIÓ:** dret amb un peu sobre un objecte o graó.
- **EXERCICI:** inclinar el cos cap endavant.



Anotacions:
