



## REHABILITACIÓ FUNCIONAL

### Exercicis de tonificació infantil



1

#### ABDOMINALS

- **POSICIÓ:** tombat de cap per amunt.
- **EXERCICI:** aixecar i baixar el cos de forma lenta i controlada.

El terapeuta ajudarà el nen a mantenir les cames doblegades i els peus a terra. També l'ajudarà amb les seves mans, però sense tirar d'ell. Jugar a agafar/tocar un objecte, evitant que faci la força amb el coll.

1.



2

#### GLUTI

- **POSICIÓ:** tombat de cap per amunt.
  - **EXERCICI:** aixecar el maluc del terra.
- Per realitzar aquest exercici de forma correcta, els genolls han de mantenir-se doblegats, no fer força amb el coll i no moure's del lloc.

El terapeuta pot ajudar mantenint les cames del nen doblegades i els peus a terra.

2.



3

#### GLUTI MITJÀ

- **POSICIÓ:** tombat de costat.
- **EXERCICI:** aixecar la cama en direcció al sostre, mantenint el genoll estirat i sense girar el maluc.

3.





4

**GLUTI MAJOR**

- **POSICIÓ:** tombat de cap per avall.
- **EXERCICI:** aixecar la cama en direcció al sostre sense aixecar el maluc de la llitera.

4.



Anotacions:

---

---

---

---