



## REHABILITACIÓN FUNCIONAL

### Ejercicios de marcha infantil



- 1 • Andar hacia delante. Primero, apoyar el talón, después, todo el pie y, finalmente, terminar con la punta. Mantener la rodilla estirada cuando se apoya el pie en el suelo.
- 2 • Andar de lado sin cruzar las piernas.  
• Andar de lado cruzando las piernas.
- 3 • Andar como los soldados. Levantar las rodillas en cada paso.
- 4 • Subir y bajar escalones de diferentes alturas. Apoyar bien el pie en el escalón y, al subir la otra pierna, estirar bien la rodilla y la cadera.
- 5 • Caminar hacia delante de puntillas y, después, con los talones.

