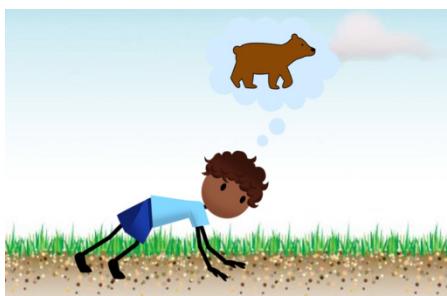


Ejercicios para los niños que caminan de puntillas

CAMINAR COMO UN OSO

Meta: tratar de estirar las rodillas y empujar los talones hacia el piso lo más que se pueda.



CAMINAR COMO UN CANGREJO

Meta: alentar la posición de los pies planos sobre el piso y ayudar con el estiramiento del tendón de Aquiles.



CAMINAR SOBRE LOS TALONES

Meta: fortalecer el músculo de la espinilla y alentar el contacto del talón con el piso, caminar con solo los talones tocando el suelo y los dedos de los pies hacia arriba.



DE SENTADO, ALCANCE HACIA ADELANTE

Meta: mantener ambos pies planos sobre el piso para estirar el talón de Aquiles.



EQUILIBRIO SOBRE UNA SOLA PIerna

Meta: alentar el contacto del pie plano sobre el piso.



PASAR DE ESTAR SENTADO EN UNA SILLA BAJA A PARADO

(INTENTAR NO USAR LAS MANOS)

Meta: mantener ambos pies planos sobre el piso al sentarse y después levantarse para lograr un estiramiento del tendón de Aquiles.

