

EJERCICIOS EN LA PISCINA DURANTE LA ELONGACIÓN

BARREAL C , (FISIOTERAPEUTA COL.473)

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA, 2020



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

EJERCICIOS EN LA PISCINA:

1-En el bordillo sentado:

- Flexión-extensión de tobillos
- Giros de tobillos

Nota: Hacer 2 series de 15 repeticiones.

2-Agarrado en el bordillo:

Coger aire por la boca y soltarlo por la nariz (dentro del agua), respiraciones.

Nota: Hacer 3 series de 15 repeticiones.

3-En el agua con churro (o palote):

- Ponemos el churro entre las piernas

Hacer bicicleta

Hacer brazadas, mover los brazos para desplazarse

Nota: Hacer 2 de 25 metros

- Ponemos churro alrededor de la barriga

Mantenerse sentado, con las piernas estiradas

Mantenerse sentado, llevar rodillas a la barbilla (agruparse)

Nota: hacer 2 series de 10 repeticiones

- Sentarse en el churro

Mantenerse en él como si fuese una silla

4-Ejercicios haciendo pie en la piscina, o bien; en las escaleras de la piscina si son amplias:

- Ejercicios estáticos,

Abrir-cerrar piernas

Subir rodillas al pecho

Subir la pierna estirada

Llevar pierna hacia atrás

Ponerse de puntillas

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

Ponerse de talones.

Nota: Hacer 3 series de 10 repeticiones. Primero se trabaja con una pierna y luego con la otra.

5-Ejercicios dinámicos:

Caminar hacia delante.

Caminar hacia atrás.

Caminar de punteras.

Caminar de talones.

Caminar de lado.

Nota: Hacer 4 series de cada ejercicio.

6-Ejercicios de relajación:

Ponemos churro en la espalda, nos ponemos boca-arriba y cogemos los pies del niño y le vamos moviendo todo el cuerpo desde los pies, ampliamente.

Nota: Estar alrededor de unos 3-5 minutos.

Nota: En los ejercicios que se realizan con el churro si hay que ayudar a que el niño se mantenga en la posición que se le pide para realizar los ejercicios, se puede hacer.

Nota: Los ejercicios se irán realizando progresivamente, según el niño pueda ir realizándolos.