

# Upper Arm/Core Strengthening - Exercise Program

**Why is this important?** Good arm movement relies on core strength.

- When your child's core is strong, he/she will be able to move his/her arms correctly.
- When your child's core is strong, he/she will be able to sit upright at a desk in school.
- When your child's core is strong, he/she will be able to use his/her hands well during skills such as handwriting, eating and cutting.

**The following are fun exercises to do with your child to strengthen his/her upper body and core.**

## **Wheelbarrow Walking Steps:**

1. Have your child lay face down on the floor.
2. Hold your child's lower legs (can hold at the hips if more help is needed).
3. Ask your child to push up and straighten his/her arms.
4. Ask your child to walk with his or her hands across the floor in the forward direction.



## **ANIMAL WALKING:**

### **Crab Walk Steps:**

1. Have your child sit with his/her buttocks on the floor as seen.
2. Ask your child to lift his/her buttocks off the floor and push up through the arms.
3. Have your child walk in forward, backward and sideways directions



### **Bear Walk Steps:**

1. Ask child to "walk" on all fours with knees slightly bent.
2. Try to have him/her keep their back flat and arms straight.
3. Tummy muscles are strengthened as the child walks forward moving his/her hands and feet.



## **Remember: Make it fun!**

If you have questions or concerns please reach out to your child's occupational therapist.



**Nicklaus  
Children's  
Hospital**

# Programa de ejercicios de fortalecimiento de la parte central del cuerpo y los brazos

## ¿Por qué es esto importante?

Un buen movimiento de los brazos depende de la fuerza de la parte central del cuerpo.

- Cuando la parte central del cuerpo de su hijo es fuerte, podrá mover los brazos correctamente.
- Cuando la parte central del cuerpo de su hijo es fuerte, podrá sentarse erguido en un banco de escuela.
- Cuando la parte central del cuerpo de su hijo es fuerte, podrá usar bien las manos en habilidades como escribir, comer y cortar.

## Estos son algunos ejercicios divertidos para realizar con su hijo para fortalecer la parte central y superior de su cuerpo.

### Pasos para caminar como carretilla:

1. Haga que su hijo se recueste boca abajo sobre el piso
2. Sostenga las piernas de su hijo cerca de los tobillos (puede sostenerlas desde la cadera si el niño necesita más ayuda).
3. Pídale a su hijo que extienda los brazos para elevarse.
4. Pídale a su hijo que camine con las manos por el piso hacia adelante.



### CAMINAR COMO ANIMAL:

#### Pasos para caminar como cangrejo:

1. Pídale a su hijo que se siente con su trasero sobre el piso como muestra la imagen.
2. Pídale a su hijo que levante su trasero del piso y que se empuje hacia arriba con los brazos.
3. Haga que su hijo camine hacia adelante, hacia atrás y hacia los costados.



#### Pasos para caminar como oso:

1. Pídale al niño que "camine" en cuatro patas con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Intente hacer que mantenga la espalda recta y los brazos estirados.
3. Los músculos del abdomen se fortalecen a medida que el niño camina hacia adelante moviendo las manos y los pies.



## Recuerde: ¡Hágalo divertido!

Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con el terapeuta ocupacional o el fisioterapeuta de su hijo.



**Nicklaus  
Children's  
Hospital**