

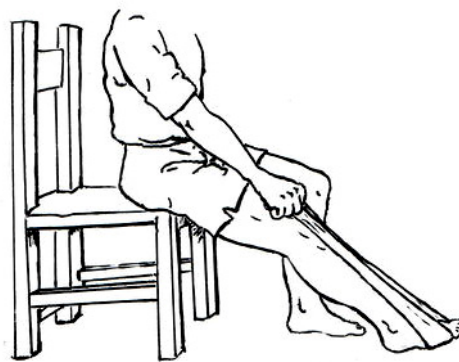
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie.

Flexión plantar con banda

Sentado, descalzo, con la rodilla extendida, el talón apoyado y una banda elástica alrededor del antepié. Realizar flexión plantar del tobillo contra la resistencia de la banda. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

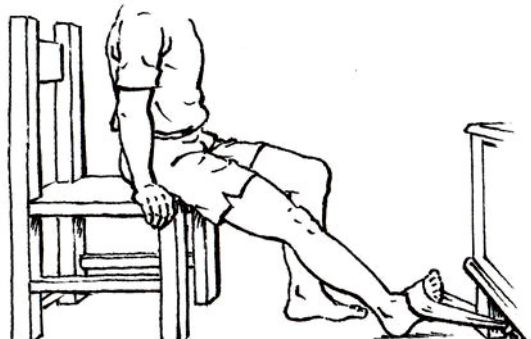
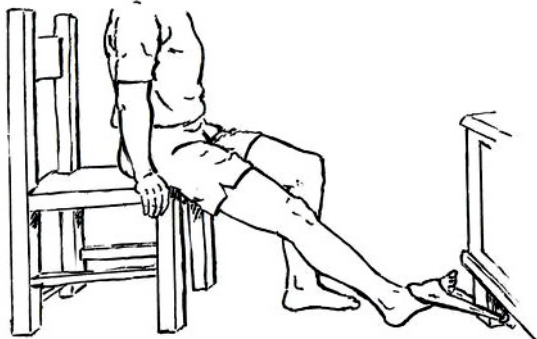
Series: 2
Repeticiones: 10



Flexión dorsal con banda

Sentado, descalzo, con los pies apoyados y una banda elástica alrededor del antepié. Realizar flexión dorsal contra la resistencia de la banda. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10



Eversión con banda

Sentado, descalzo, con los pies apoyados y una banda elástica alrededor del antepié afectado. Realizar eversión contra la resistencia de la banda. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie.

Inversión con banda

Sentado, descalzo, con los pies apoyados y una banda elástica alrededor del antepié afectado. Realizar inversión contra la resistencia de la banda. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10

