

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie.

Isométrico en eversión

Sentado descalzo, con los pies apoyados. Realizar flexión dorsal ligera del tobillo y empujar con la parte externa del pie contra la pata de la mesa. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

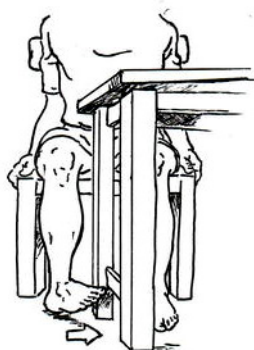
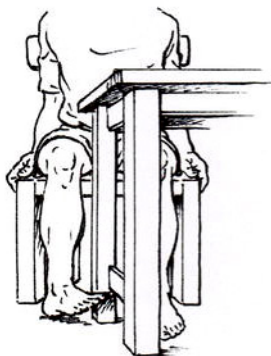
Series: 2
Repeticiones: 10



Isométrico en inversión

Sentado descalzo, con los pies apoyados. Realizar flexión dorsal ligera de tobillo y empujar con la parte interna del pie contra la pata de la mesa. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10



Isométrico en flexión dorsal

Sentado, descalzo, con el pie apoyado. Empujar con el dorso del pie contra la planta del pie sano. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie.

Isométrico en flexión plantar

Sentado, descalzo, con los pies apoyados. Empujar contra el suelo intentando realizar flexión plantar del tobillo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10

