

EJERCICIOS (FORTALECIMIENTO CON ISOMÉTRICOS)



ISOMÉTRICO EN EVERSIÓN

Sentado descalzo, con los pies apoyados. Realice flexión dorsal ligera del tobillo y empuje con la parte externa del pie contra la pata de la mesa. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



ISOMÉTRICO EN FLEXIÓN DORSAL

Sentado, descalzo, con el pie apoyado. Empuje con el dorso del pie contra la planta del pie sano. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



ISOMÉTRICO EN INVERSIÓN

Sentado descalzo, con los pies apoyados. Realice flexión dorsal ligera de tobillo y empuje con la parte interna del pie contra la pata de la mesa. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



ISOMÉTRICO EN FLEXIÓN PLANTAR

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

Series:
2///Repeticiones: 10

EJERCICIOS (FORTALECIMIENTO PROPIOCEPTIVO)



APOYO DE UN PIE EN EL SUELO

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



APOYO PIE EN COJÍN

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en un cojín mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



APOYO PIE EN SUELO LANZANDO BALÓN

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión. Lance unas 5-10 veces el balón contra la pared.

Series:
2///Repeticiones: 10



APOYO PIE EN COJÍN CON DESEQUILIBRIOS

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en un cojín mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión y se pasa un objeto de una mano a otra por delante y detrás del cuerpo de 5 a 10 veces.

Series:
2///Repeticiones: 10

EJERCICIOS (FORTALECIMIENTO CON BANDAS ELÁSTICAS)



FLEXIÓN PLANTAR CON BANDA

Sentado, descalzo, con la rodilla extendida, el talón apoyado y una banda elástica alrededor del antepié afectado. Realice flexión plantar del tobillo contra la resistencia de la banda. Mantenga 5 segundos y vuelva 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 afectado. Realice flexión dorsal contra la resistencia de la banda. Mantenga 5 segundos y vuelva 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. Realice eversion contra la resistencia de la banda. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Series:
2///Repeticiones: 10



INVERSIÓN CON BANDA

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

Series:
2///Repeticiones: 10