
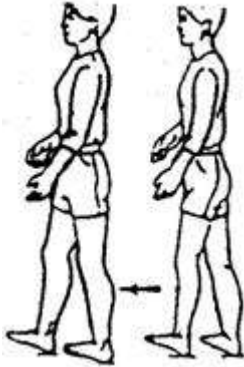
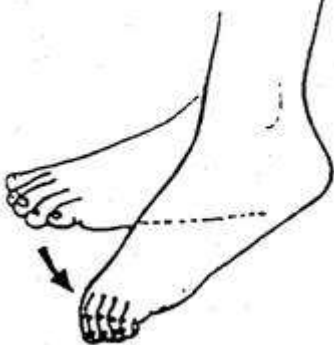


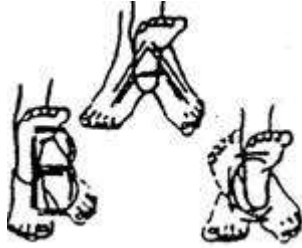








EJERCICIOS PARA FORTALECIMIENTO DE LOS TOBILLOS

 <p>DORSIFLEXIÓN ACTIVA - Flexionar el tobillo hacia arriba tanto como se pueda</p>	 <p>DORSIFLEXIÓN – CAMINAR SOBRE TALONES - Caminar con los talones, levantando las puntas de los dedos al máximo</p>	 <p>FLEXIÓN PLANTAR ACTIVA - Flexionar el TOBILLO hacia abajo, con las puntas de los dedos lo más lejos posible del cuerpo</p>
 <p>FLEXIÓN PLANTAR - LEVANTARSE SOBRE LOS DEDOS DE UNA PIERNA - Levante el peso de su cuerpo utilizando los dedos de una sola pierna, mientras se sujeta a un objeto estable</p>	 <p>CÍRCULOS CON EL TOBILLO - Mueva el tobillo lentamente trazando un amplio círculo</p>	 <p>ALFABETO CON EL TOBILLO - Escriba lentamente con el pie las letras del alfabeto</p>
 <p>FLEXIÓN DEDOS Y ARCO PLANTAR – RECOGER CANICAS - Empiece con el pie plano en el suelo, y usando sus dedos recoja las canicas una a una, depositándolas en un recipiente como indica la figura</p>	 <p>FLEXIÓN DEDOS Y ARCO PLANTAR – ARRUGAR TOALLA - Ponga el pie plano encima de una toalla. Intente arrugarla encogiendo los dedos del pie</p>	 <p>EVERSIÓN DEL TOBILLO ACTIVA - Sin mover las rodillas ni la cadera, girar el pie lateralmente al máximo. Lentamente y hacia fuera</p>
 <p>EVERSIÓN DEL TOBILLO ISOMÉTRICA - Siéntese en una silla con el pie contra la pared, como en la figura. Aguante el talón hacia abajo mientras empuja el pie contra la pared</p>	 <p>INVERSIÓN DEL TOBILLO ACTIVA - Sin mover las rodillas ni la cadera, girar el pie lateralmente hacia dentro. Lentamente hasta la máxima amplitud</p>	 <p>INVERSIÓN DEL TOBILLO ISOMÉTRICA - Siéntese en una silla con el pie contra la pared, como se indica en la figura. Aguante el talón hacia abajo mientras empuja el pie hacia dentro contra la pared</p>