

# Tobillo y Pie

## 1. Estiramiento de pantorrilla



- Siéntese con la espalda recta y una pierna extendida.
- Coloque una toalla alrededor de la punta del pie y tire con las manos a fin de sentir un estiramiento en la pantorrilla.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

## 2. Estiramiento de pantorrilla



- Siéntese en el piso con una pierna extendida y la otra flexionada.
- Coloque una toalla alrededor de la planta del pie de la pierna extendida y sostenga los extremos de la toalla.
- Jale la toalla hasta que sienta un estiramiento detrás de la pierna.
- Relaje.
- Repita el ejercicio con la rodilla ligeramente flexionada.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

## 3. Estiramiento de pantorrilla



- De pie, coloque ambas manos en la pared, con los pies aproximadamente a medio metro de la pared.
- Coloque una pierna detrás de la otra, inclínese adelante hasta que sienta estiramiento en la parte de atrás de su pantorrilla (mantenga la rodilla que está atrás estirada mientras se está inclinando)

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

## 4. Estiramiento de pantorrilla

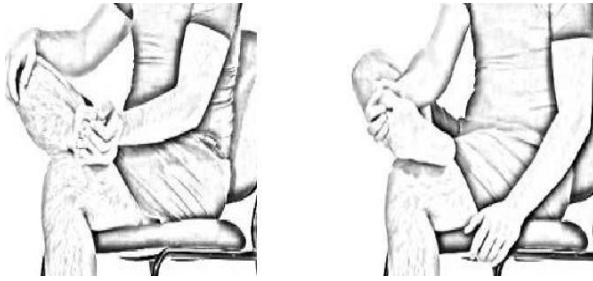


- De pie, coloque ambas manos en la pared, con sus pies aproximados a medio metro de la pared.
- Coloque una pierna detrás de la otra y doble las rodillas, mientras mantiene los talones en el piso, hasta que sienta el estiramiento.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

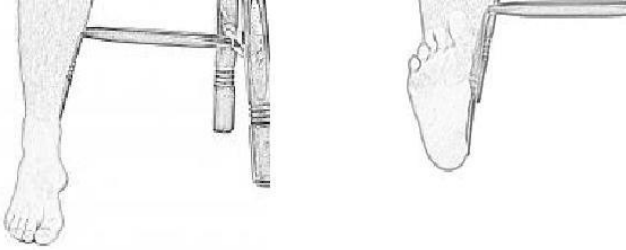
**5. AA Pasiva Flexión / Ext.**



- Siéntese con un pie cruzado por encima de la rodilla opuesta.
- Doble y estire lentamente los dedos de los pies con su mano.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

**6. Rango de movimiento**



- Traza las letras del alfabeto con su pie.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

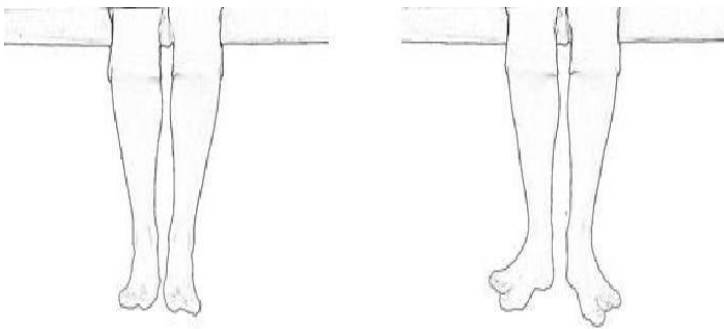
**7. Flexión dorsal/plantar**



- Siéntese sobre una mesa o una cama firme, con sus piernas estiradas y los tobillos en el borde.
- Realice las flexiones dorsales y plantares del tobillo alternando.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

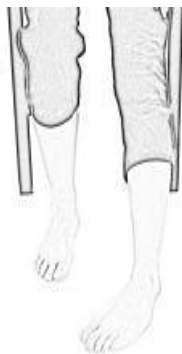
**8. Active ROM Eversión**



- Siéntese en una silla.
- Levante la punta del pie hacia arriba y hacia el interior (apunte los dos dedos gordos del pie).
- Levante la punta del pie hacia arriba y hacia el exterior (aleje los dos dedos gordos del pie).
- Lleve los pies al centro.
- **PROGRESIÓN:**
- Repita el ejercicio con una correa alrededor de los pies.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

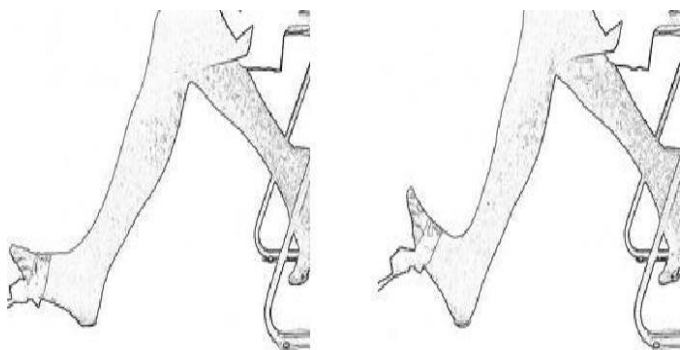
**9. Inversión**



- Siéntese en una silla.
- Gire su pie hacia la línea mediana de su cuerpo.
- Vuelva a la posición inicial y repita.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

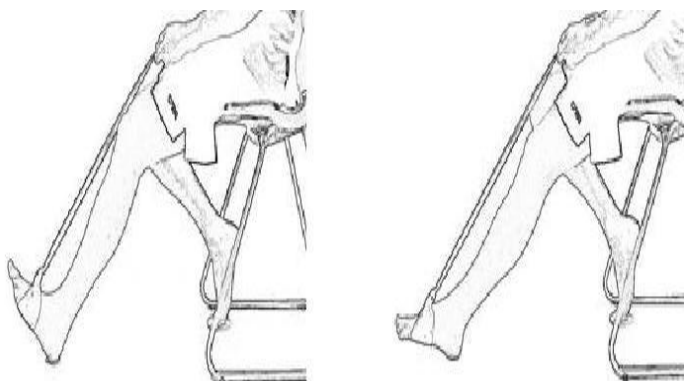
## 10. Reforzamiento Dorsiflexión



- Siéntese bien derecho en una silla.
- Coloque un elástico alrededor del pie de la mesa y sobre el empeine de su pie.
- Levante la parte delantera del pie del piso con el objetivo de jalar el elástico.
- NOTA: Cuando jale el elástico mantenga el talón en el piso.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

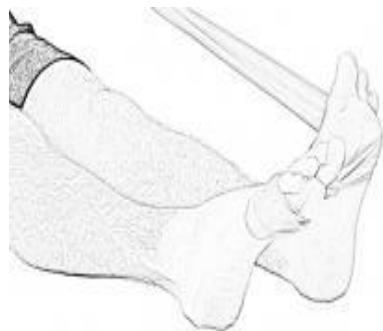
## 11. Fortalecimiento Pantorrilla



- Siéntese bien derecho en una silla.
- Coloque un elástico alrededor de la planta del pie y sostenga sus extremos.
  - Jale el elástico hacia el piso con la planta del pie.
  - Relaje la parte delantera del pie.
  - NOTA: No empuje la rodilla hacia abajo como para extenderla. El movimiento debe realizarse en el tobillo solamente.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

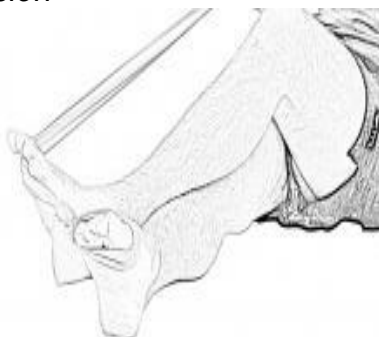
## 12. Eversión resistida



- Enrolle un elástico alrededor del pie que va a trabajar, justo debajo de los dedos. Utilice su otro pie como palanca sosteniendo el otro extremo del elástico del elástico con la mano.
- Empiece con la planta del pie haciendo frente hacia el interior, luego lleve la punta del pie hacia usted mismo, girando la planta del pie hacia el exterior.
- Repita.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

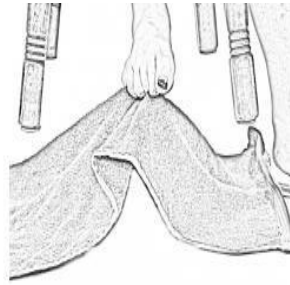
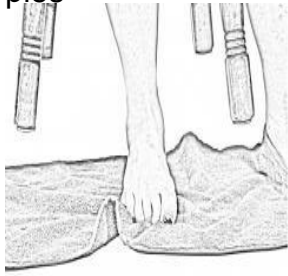
## 13. Inversión resistida



- Cruce las piernas estando el pie a trabajar, debajo del.
- Enrolle un elástico alrededor del pie de abajo, luego utilice el otro pie como palanca cuando sostenga el otro extremo del elástico con la mano.
- Empiece con la planta del pie volteada hacia dentro (hacia el otro pie) luego impulse su pie hacia abajo girando la planta hacia el exterior.

Serie: \_\_\_\_\_ Repetición: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_ Frecuencia: \_\_\_\_\_

#### 14. Reforzamiento de los pies



- Siéntese con los pies aplanados sobre una toalla.
- Trate de levantar la toalla con sus dedos.

Serie: \_\_\_\_\_

Repetición: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Frecuencia: \_\_\_\_\_

#### 15. Levantamiento de talones



- Párese al costado de una silla o una pared y sólo úselos para lograr su equilibrio. Mire hacia delante.
- Levante los talones, apóyese en sus dedos y permanezca en la posición algunos segundos.
- Baje y repita.
- Asegúrese de utilizar una silla estable para que no se mueva.
- Nivel 1: Sosténgase con las manos.
- Nivel 2: Levante un pie.
- Nivel 3: Sobre sus dos pies sin sostenerse.

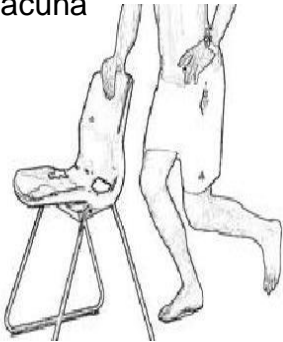
Serie: \_\_\_\_\_

Repetición: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Frecuencia: \_\_\_\_\_

#### 16. Reforzamiento una pierna acuna



- Póngase de pie con la espalda bien derecha cerca de una mesa o de una silla.
- Apóyese en la mesa y levante un pie.
- Flexione la rodilla lentamente
- Extienda lentamente la rodilla.

Serie: \_\_\_\_\_

Repetición: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Frecuencia: \_\_\_\_\_

#### 17. Extensión de rodilla



- Siéntese en una silla con la espalda bien recta.
- Extienda una pierna completamente, vuelva abajo y repita.

Serie: \_\_\_\_\_

Repetición: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Frecuencia: \_\_\_\_\_

**18. Flexión de rodilla**



- Acostándose boca abajo, flexione una rodilla, llevando el talón hacia el glúteo.
- No arquee la parte baja de la espalda mientras ejecuta el movimiento.

Serie: \_\_\_\_\_

Repetición: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Frecuencia: \_\_\_\_\_