



EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN Y TONIFICACIÓN DE TOBILLO FASE AVANZADA

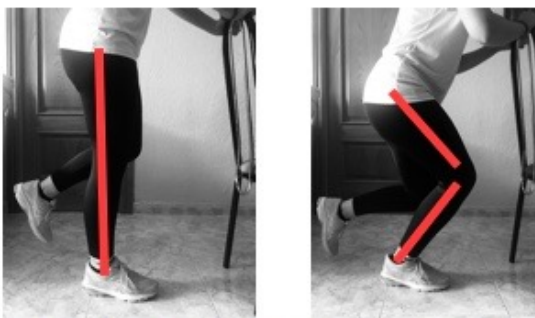


Tabla de ejercicios para el tobillo y el pie, cuyo objetivo es la tonificación y mejora de la propiocepción de dicha zona, tanto para la recuperación de lesiones como para mantenimiento de estas cualidades en la articulación. Importante ser capaz de realizar todos los ejercicios de la fase inicial de forma correcta y sin dolor para poder pasar a estos ejercicios de fase avanzada. Al realizar los ejercicios: flexionar la/s rodilla/s en los aterrizajes y al realizar el apoyo a una pierna, manteniendo siempre la rodilla en línea con las puntas de los pies en esos movimientos (no vence hacia dentro ni hacia fuera). Realización entre 3 y 4 veces a la semana, 2 series de 12 repeticiones/40- 60 segundos dependiendo del ejercicio.



Cualquier duda o problema por lesión concreta o dolor al realizar los ejercicios, contactar con el servicio de fisioterapia del club.

1. Sentadilla con apoyo sobre una pierna utilizando apoyo externo para guardar el equilibrio. Progresión: sin apoyo externo.



4. Saltos laterales. Realizar flexión de cadera y rodilla al amortiguar el aterrizaje del salto.



2. Skipping durante 3 segundos y me quedo a pata coja aguantando entre 3 y 5 segundos sin perder el equilibrio. Flexionar la rodilla al hacer el apoyo a una pierna.



5. Banda elástica alrededor de los muslos + apoyo a una pierna. 3 tareas en esa posición: balanceo de la pierna no apoyada en diferentes direcciones, bajar lentamente a tocar el suelo y subir, pasarse un balón de una mano a otra (otras opciones: lanzamientos contra pared o pases) Nunca debe caerse la goma.



3. Saltos + aterrizajes. 3 tipos: salto y caída a dos piernas, salto a dos piernas y caída con una, salto y caída con una pierna. Amortiguar la caída contactando en el primer momento con las puntas de los pies y no apoyo de la planta entera directamente.

6. Banda elástica alrededor de las piernas justo por debajo de las rodillas + apoyo a una pierna: mismas tareas que las del ejercicio anterior.

