



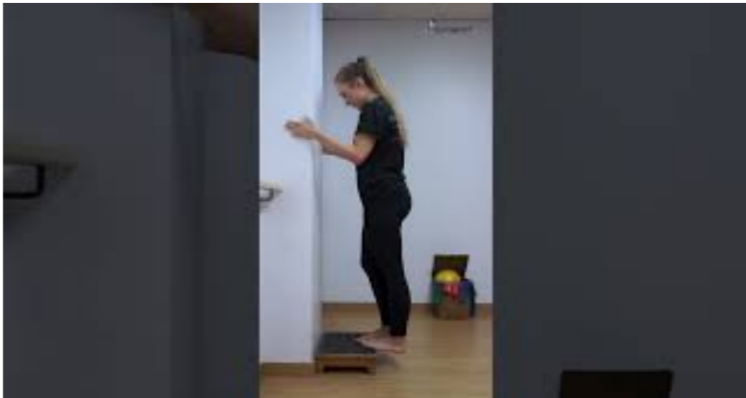
PACIENTE:

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Calentamiento			
Flex.-Ext. Completa Tobillo Sentado Der.	1 serie	10 reps.	Siéntate en una silla y realiza la flexión y extensión de tobillo llevando la punta del pie derecho hasta el suelo y luego, hacia arriba en el máximo rango de movimiento que puedas.
			
Flex.-Ext. Completa Tobillo Sentado Izq.	1 serie	10 reps.	Siéntate en una silla y realiza la flexión y extensión de tobillo llevando la punta del pie izquierdo hasta el suelo y luego, hacia arriba en el máximo rango de movimiento que puedas.
			

Programa de ejercicios			
Flex. Dorsal Tobillo Der. sobre Cajón	1 serie	10 reps.	De pie, coloca el pie derecho sobre un objeto elevado. Desplaza el peso de tu cuerpo hacia delante aumentando la flexión de tu tobillo derecho.
			
Flex. Dorsal Tobillo Izq. sobre Cajón	1 serie	10 reps.	De pie, coloca el pie izquierdo sobre un objeto elevado. Desplaza el peso de tu cuerpo hacia delante aumentando la flexión de tu tobillo izquierdo.
			
Recoger Toalla con Dedos de Pie	1 serie	10 reps.	Siéntate en una silla y coloca una toalla estirada delante de ti. Con el movimiento de los dedos del pie, recoge la toalla.
			

Refuerzo tobillo gomas	1 serie	10 reps.	Sentado. Piernas estiradas. Colocamos banda elástica alrededor de los pies. Flexiono los tobillos a 90°. Talones juntos, separo la punta de los pies hacia fuera. Mantengo 5 segundos. 15 repeticiones.
			
Refuerzo tobillo con pelota	1 serie	10 reps.	Sentado. Piernas estiradas. Colocamos pelota o almohada entre los pies. Flexiono los tobillos a 90°. Apretamos la cara interna de los pies hacia la pelota.. Mantengo 5 segundos. 15 repeticiones.
			

Flex. Plant. Tobillo Der. en Suelo con Elástico	1 serie	10 reps.	Túmbate bocarriba. Coloca un elástico en la punta del pie izquierdo y sujeta con la mano el otro extremo del elástico. Mueve el tobillo llevando la punta del pie hacia el suelo aumentando la tensión del elástico.
			
Flex. Dor. Tobillo Der. con Elástico	1 serie	10 reps.	Siéntate en el suelo. Sujeta un elástico a un objeto estable a la altura del suelo. Coloca el elástico en la punta de tu pie y mueve el tobillo derecho levantando la punta del pie hacia arriba y hacia tu cuerpo aumentando la tensión del elástico
			
Ponerse de Puntillas Lateral	1 serie	10 reps.	De pie, ponte de puntillas y desciende de forma controlada.
			

Excentrico tobillo asistido	1 serie	10 reps.	
			
Excentrico de tobillo	1 serie	10 reps.	
			
Flex. Dor. Tobillo Der. de Pie Cadena Cerrada	1 serie	10 reps.	De pie, adelante la pierna derecha. Flexiona la rodilla derecha sin despegar la planta del pie derecho aumentando la flexión dorsal de tobillo
			

Flex. Dor. Tobillo Izq. de Pie Cadena Cerrada	1 serie	10 reps.	De pie, adelante la pierna izquierda. Flexiona la rodilla izquierda sin despegar la planta del pie izquierdo aumentando la flexión dorsal de tobillo
			
Vuelta a la calma			
Estiram. Gemelo Der. con Pie Posterior	1 serie	3 reps.	De pie, da un paso con el pie derecho hacia atrás apoyando solo la punta del pie. Sin despegar la punta del pie ni doblar la rodilla, pega el talón del pie derecho al suelo notando el estiramiento del gemelo.
			

Estiram. Gemelo Izq. con Pie Posterior	1 serie	3 reps.	De pie, da un paso con el pie izquierdo hacia detrás apoyando solo la punta del pie. Sin despegar la punta del pie ni doblar la rodilla, pega el talón del pie izquierdo al suelo notando el estiramiento del gemelo.
			