

EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN DE TOBILLO



Empujar la parte externa del pie contra la pata de una mesa durante 5 segundos y descansar



Empujar el dorso del pie afectado contra la planta del pie sano durante 5 segundos y descansar



Apoyo del pie afectado sobre el suelo durante 5 segundos y volver a la posición inicial



Apoyo del pie afectado sobre un cojín durante 5 segundos y volver a la posición inicial

Con el pie afectado apoyado sobre un cojín, pasar un objeto de una mano a la otra por delante y por detrás del cuerpo. 5-10 repeticiones



Apoyar en el suelo sobre el pie afectado, lanzar una pelota a la pared y recibirla sin Apoyar el pie sano