

# EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DEL ESGUINCE DE TOBILLO.

1

Parado, apoyo en un pie, flexiono la otra rodilla (talón cerca de la rodilla extendida) y brazos en cruz.



2

Parado, apoyo en un pie, flexiono la otra rodilla (talón cerca de la rodilla extendida) y manos en la cadera.



3

Parado, apoyo en un pie sobre metatarso, flexiono la otra rodilla (talón cerca de la rodilla extendida) y brazos en cruz.



4

Parado, apoyo en un pie sobre metatarso, flexiono la otra rodilla (talón cerca de la rodilla extendida) y manos en la cadera.



## Proyección Lateral: (parado)

5

Posición de pie, brazos adelante, proyección lateral del pie sin tocar el piso y sin elevarlo mucho. Cuanto más se aleja el pie que está en el aire sin oscilaciones de la pierna de apoyo, mayor será la estabilidad de la misma. Se puede realizar el mismo ejercicio pero en el plano antero-posterior.



6

Acostado boca arriba (brazos en cruz) una pierna flexionada apoyando el pie y la otra en 90 grados en el aire con la rodilla hacia el hombro. Involucramos también la musculatura intrínseca y extrínseca del Core.



7

**Acostado boca arriba (brazos en cruz) una pierna flexionada apoyando el pie y la otra extendida y alineada con el tronco. Se apoya todo la planta del pie. Se despega cadera. Involucramos también la musculatura intrínseca y extrínseca del Core.**



**8**

**Acostado boca arriba (brazos en cruz) una pierna flexionada apoyando todo el pie, la otra extendida y en 90° con el tronco. Se apoya toda la planta del pie. Se despega cadera manteniéndola alineada con el tronco. Se mantiene las espinas ilíacas alineadas. Para mayor dificultad apoyo solo metatarso. Involucramos también la musculatura intrínseca y extrínseca del Core.**



(Stefano Benítez -Luis Balseiro G-SE 2013)



