

## PROPIOCEPCIÓN Y EQUILIBRIO (DESCALZOS!)

Para corregir cualquier alteración motora primero necesitamos sentir qué falla. No basta con reconocerlo al verlo en el espejo o al grabarnos. Deberíamos ser capaces de reconocerlo sin feedback visual o mientras realizamos cualquier otra acción. ¡Se trata de poner a nuestros mecanorreceptores a trabajar!

1. Sentir los pies. Presión circular (adelante-derecha- atrás- izqda.) 2 x 4 reps. /dirección.
2. Caminar a cámara lenta ojos cerrados. 2 x 4 pasos (5 seg. por paso).

## FORTALECIMIENTO PIE

El objetivo de estos ejercicios es proporcionar soporte dinámico al arco longitudinal medial del pie y controlar las fuerzas que actúan sobre él al caminar, correr o saltar. Un buen arco actúa como un muelle, absorbe y libera energía, y la transmite a todo el pie. Lo contrario sucede en pies con un arco rígido o con ausencia de este.

Los principales músculos que trabajaremos serán el Abductor del Dedo Gordo del pie, que separa el dedo gordo de la línea media del pie y crea el arco, el Flexor Corto de los Dedos, y el Abductor del Meñique.

1. Short Foot, haz el pie más pequeño creando el arco plantar y sin flexionar los dedos. Puedes ayudarte de una miniband ¡y no te olvides de hacer presión en 1er metatarsiano!. 2 x 5 reps (10 seg. cada rep. )/ pie.
2. Separar dedos y apoyarlos de uno en uno. 2 x 5 reps/lado.
3. Recoger una toalla tendida en el suelo sólo con los dedos de los pies. 2 x 2 recogidas de toalla.
4. Flexiones del dedo gordo con una miniband. 2 x 8 reps. / lado.

## FORTALECIMIENTO TOBILLO

Ejercicios cuyo objetivo es activar y fortalecer los músculos encargados de la estabilización del tobillo. Lo haremos mediante repeticiones en las que habrá un movimiento de contracción, mantendremos la posición durante 2 segundos y volveremos a posición neutra lentamente.

1. Flexiones dorsales/ abducciones (hacia afuera) /aducciones (hacia dentro) utilizando banda elástica. 2 x 8 reps / dirección/pie.
2. Elevaciones de talones (a puntillas) sobre una superficie elevada. Pie en diferentes posiciones – abierto, neutro, cerrados. 2 x 5 x 10".

## ESTABILIDAD EN INTEGRACIÓN

Una vez hemos sentido cómo deben ser los apoyos y trabajado la musculatura específica encargada de estabilizar el tobillo, es hora de integrarlo en otras acciones. Aparte de estos ejercicios, ser conscientes de nuestros apoyos durante el resto del día es esencial para reeducar nuestros tobillos.

1. Sentadillas asistidas (sujetos a TRX/ columna) con arco de pie. 4 x 5" descendiendo- 1" mantengo- 1" subo.
2. Caminar con arco de pie (lento). 2 x 8 pasos.
3. Caminar de puntillas (lento). 2 x 8 pasos

# ESTABILIDAD DE TOBILLOS

Los tobillos son articulaciones con mucha movilidad sobre las que recae la totalidad del peso del cuerpo.

De su estabilidad depende nuestro equilibrio, nuestra capacidad de ejercer fuerza contra el suelo, y la integridad funcional de las estructuras que se encuentran por encima, principalmente rodillas, caderas y espalda.

PROPIOCEPCIÓN Y EQUILIBRIO

FORTALECIMIENTO PIE

FORTALECIMIENTO TOBILLO

ESTABILIDAD EN INTEGRACIÓN