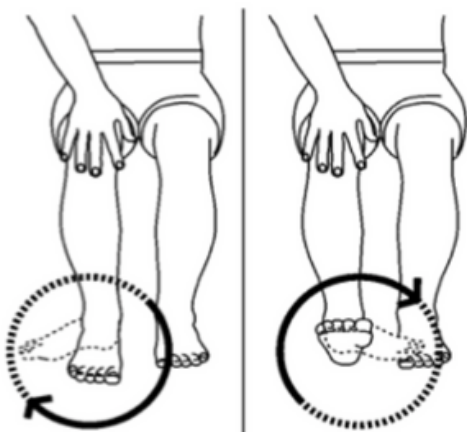
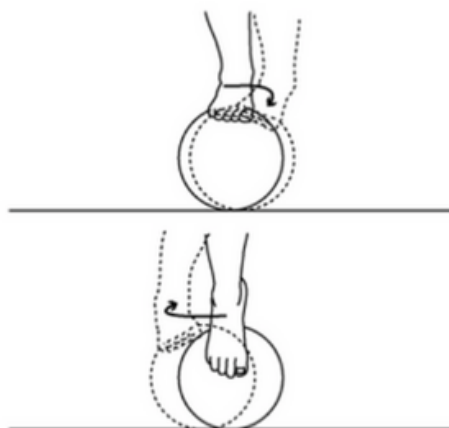


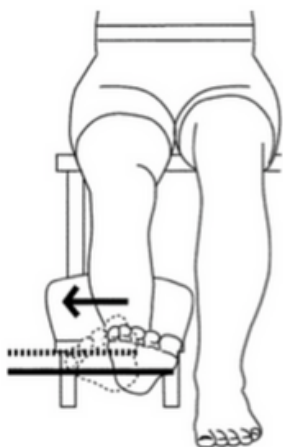
EJERCICIOS ESGUINCE DE TOBILLO



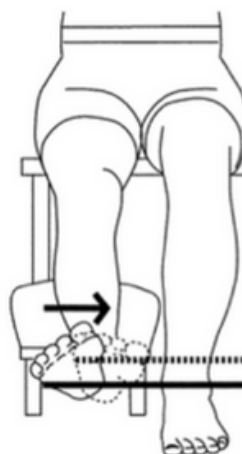
- Siéntese con la rodilla doblada.
- Mueva el pie en círculos en el sentido de las agujas del reloj.
- Mueva el pie en círculos en el sentido contrario a las agujas del reloj.
- *Asegúrese de que la pierna o la rodilla no se muevan



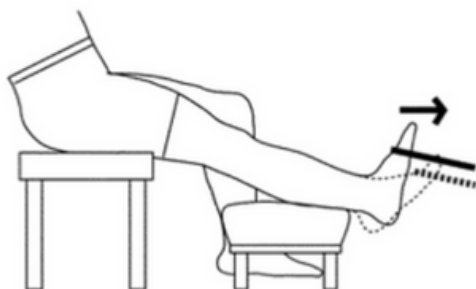
- Siéntese en una silla con el pie sobre una pelota pequeña.
- Mueva el pie en círculos en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario, manteniendo la rodilla estacionaria.
- Repita.



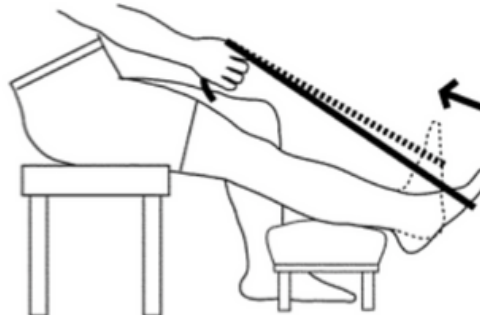
- Siéntese como se muestra, con la rodilla recta y la pantorrilla apoyada.
- Coloque un elástico para asegurar el objeto y páselo alrededor del antepié.
- Mueva el antepié hacia afuera, permitiendo que el elástico lo ayude.
- Regrese a la posición inicial y repita.



- Siéntese como se muestra, con la rodilla recta y la pantorrilla apoyada.
- Coloque un elástico para asegurar el objeto y páselo alrededor del antepié.
- Mueva el antepié hacia adentro, permitiendo que el elástico lo ayude.
- Regrese a la posición inicial y repita.



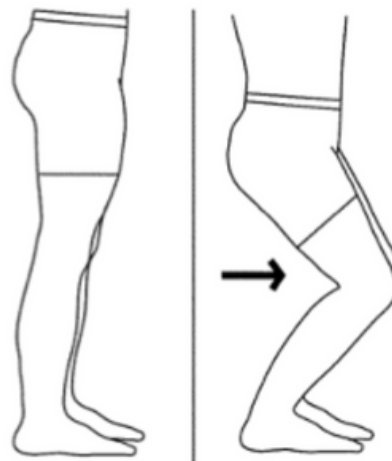
- Siéntese como se muestra, con la rodilla recta y la pantorrilla apoyada. • Coloque un elástico para asegurar el objeto y páselo alrededor del antepié.
- Empuje el pie hacia afuera de la espinilla, permitiendo que el elástico lo ayude.
- Regrese a la posición inicial y repita.



- Siéntese como se muestra, con la rodilla recta y la pantorrilla apoyada.
- Tome el elástico y páselo por la planta del pie.
- Mueva el pie hacia la espinilla, permitiendo que el elástico lo ayude.
- Regrese a la posición inicial y repita.



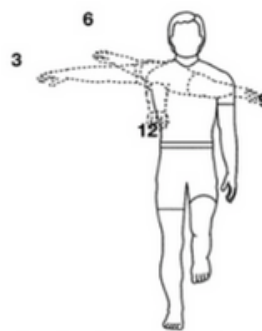
- Párese sobre el escalón con ambos pies, agarrándose de la barandilla para mantener el equilibrio.
- Empuje hacia arriba apoyándose en las puntas de los pies.
- Regrese a la posición inicial y repita.



- Párese con los pies separados a la altura de los hombros.
- Doble lentamente las rodillas a 90 grados.
- Mantenga la posición durante 5 segundos y vuelva a la posición de pie.
- Repita.



- Párese con los pies separados a la altura de los hombros.
- Sostenga las pesas en las manos.
- Flexione la rodilla de una pierna.
- Levante el pie apoyándose en la punta del pie.
- Regrese a la posición inicial y repita. • Repita las series con la otra pierna.



- Párese sobre la pierna derecha, doblando la pierna izquierda como se muestra.
- Visualice un reloj donde las 12:00 están frente a usted.
- Con el brazo derecho, alcance las 12:00.
- Luego alcance las 3:00, las 6:00 y las 9:00.
- Mantenga el equilibrio durante toda la actividad.
- Repita las series de pie sobre la pierna izquierda y alcance el brazo izquierdo.



- Párese sobre una pierna sobre el estabilizador como se muestra.
- Extienda lentamente la pierna hacia atrás y mantenga el equilibrio.
- Regrese y repita.
- Use un apoyo si es necesario.



- Párese sobre una pierna sobre el estabilizador como se muestra.
- Levante lentamente la rodilla de la pierna opuesta y mantenga el equilibrio.
- Regrese y repita.
- Use un apoyo si es necesario.