

### Flexión plantar activa

Realizar un movimiento con el tobillo de modo que el pie se desplace hacia abajo y mantener la posición final unos 5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Flexión dorsal activa

Realizar un movimiento con el tobillo de modo que el pie se desplace hacia arriba y mantener la posición final unos 5 segundos.

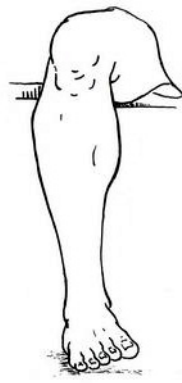
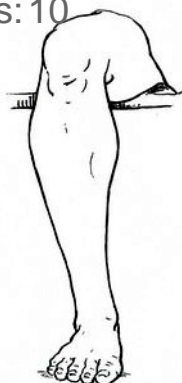
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Inversión activa

Realizar un movimiento con el tobillo de modo que la planta del pie quede dirigida hacia la parte interna (hacia el otro pie) y mantener la posición final unos 5 segundos.

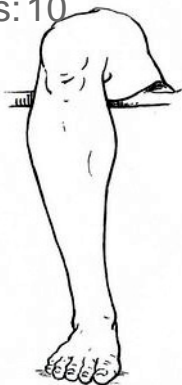
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Eversión activa

Realizar un movimiento con el tobillo de modo que la planta del pie quede mirando hacia la parte externa (en dirección opuesta al otro pie) y mantener la posición final unos 5 segundos.

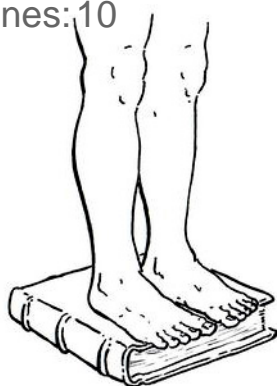
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Flexión activa de dedos

Realizar una flexión simultánea de todos los dedos del pie manteniendo toda la planta bien apoyada. Mantener la posición final unos 5 segundos.

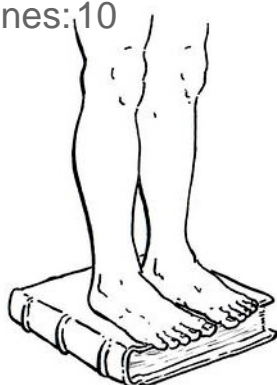
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Extensión activa de dedos

Realizar una extensión simultánea de todos los dedos del pie manteniendo toda la planta bien apoyada. Mantener la posición final unos 5 segundos.

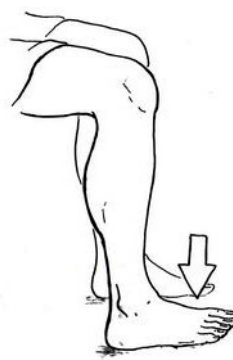
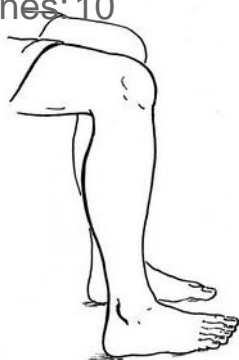
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Isométrico en flexión plantar

Sentado, descalzo, con los pies apoyados. Empujar contra el suelo intentando realizar flexión plantar del tobillo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2  
Repeticiones: 10



### Isométrico en flexión dorsal

Sentado, descalzo, con el pie apoyado. Empujar con el dorso del pie contra la planta del pie sano. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

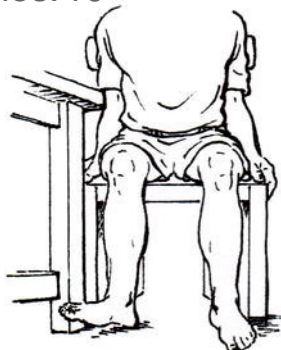
Series: 2  
Repeticiones: 10



### Isométrico en evasión

Sentado descalzo, con los pies apoyados. Realizar flexión dorsal ligera del tobillo y empujar con la parte externa del pie contra la pata de la mesa. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

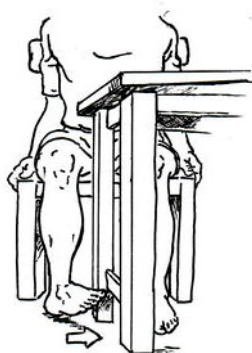
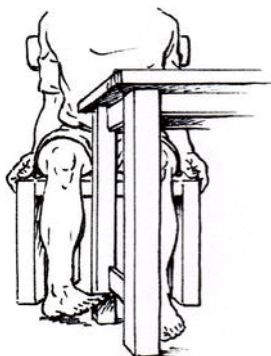
Series: 2  
Repeticiones: 10



### Isométrico en inversión

Sentado descalzo, con los pies apoyados. Realizar flexión dorsal ligera de tobillo y empujar con la parte interna del pie contra la pata de la mesa. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

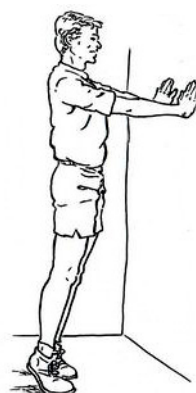
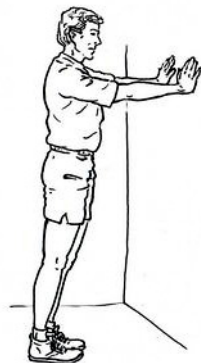
Series: 2  
Repeticiones: 10



### Elevación de ambos talones del suelo

Ponerse de puntillas con ambos pies sin flexionar las rodillas. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

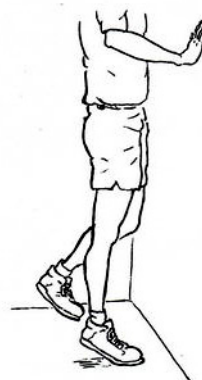
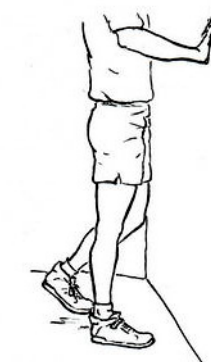
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Elevación de un talón del suelo

Ponerse de puntillas sobre un pie sin flexionar la rodilla. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 30



### Excéntrico de tríceps sural monopodal

De puntillas sobre el pie afectado y con la rodilla extendida descender el talón hasta el suelo. Mantener unos 10 segundos. Utilizar el pie no afectado para volver a la posición de partida.

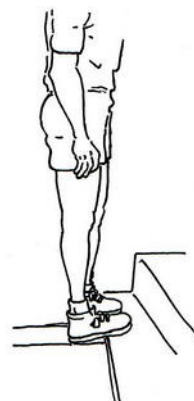
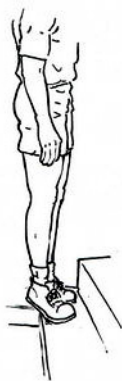
Series: 1  
Repeticiones: 15



### Excéntrico de tríceps sural bipodal en escalón

Se apoya la parte media y anterior de ambos pies en el borde del escalón. Con las rodillas extendidas, descender los talones dejando caer el peso del cuerpo sobre ellos. Mantener 10 segundos. Utilizar el pie sano para volver a la posición inicial.

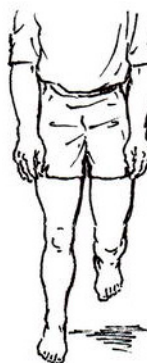
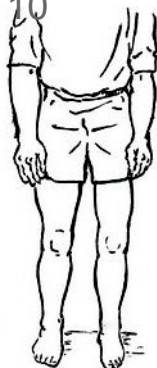
Series: 1  
Repeticiones: 15



### Apoyo de un pie en suelo

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

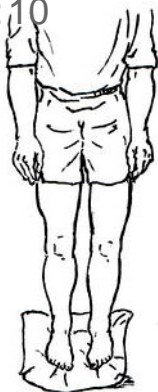
Series: 2  
Repeticiones: 10



### Apoyo pie en cojín

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en un cojín mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2  
Repeticiones: 10



### Apoyo pie en suelo lanzando balón

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión. Lanzar unas 5-10 veces el balón contra la pared.

Series: 1  
Repeticiones: 10

