



## EJERCICIOS PARA PIE Y TOBILLO (caminando)

Estos ejercicios están pensados para potenciar la articulación del tobillo y para activar lesiones adaptadas y ocultas (antiguos esguinces) para su posterior reducción.

En primer lugar busque un lugar en su casa donde pueda caminar una distancia en línea recta, superior a 4 o 5 metros, si es mayor mejor, ideal si tiene un pasillo.



Seguidamente camine por el pasillo en un sentido hasta completar su longitud, poniendo los pies en inversión (con el canto externo), como se indica en la foto. Si es difícil para usted mantener esta posición puede usar un calzado de tipo "zueco" para forzar la inversión del pie, aunque siempre es mejor realizarlo descalzo.

Ahora camine de vuelta por el pasillo en sentido contrario con los pies en eversión (con el canto interno del pie), como indica la foto, hasta llegar al punto de partida, donde giramos y comenzamos de nuevo el ejercicio, girando los pies a la postura de inversión.



Repetimos estos caminados en un sentido y otro con los pies en inversión en un sentido y en eversión en el otro sentido, durante unos 10 minutos.

Seguidamente, cambiaremos las partes del pie que usaremos para el caminado. Comenzamos caminando sólo con el apoyo de los talones, completando la longitud del pasillo, y volveremos caminando de puntillas (como se indica en las fotos). Repetimos este ejercicio durante otros 10 minutos.



Por último caminamos por el pasillo de ida y vuelta utilizando nuestro caminado habitual, de forma muy relajada, descalzo y sintiendo que nuestro pie se apoya completamente sobre el suelo.

N O S