

EJERCICIOS FISICOS
PATROCINADO POR

doloweb.com

de



TOBILLOS Y DEDOS PIE

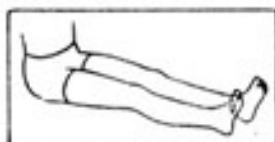
9

Objetivo: Movilizar las articulaciones de los tobillos y de los dedos del pie, fortalecer los músculos de la pierna y del pie.

Ejecución: Vigilar que los movimientos de la pierna no se vean dificultados por la ropa. Al principio no se efectuarán los ejercicios más que en posición sentada; a continuación se añadirán los de posición de pie. Hacer trabajar ambos pies simultáneamente.

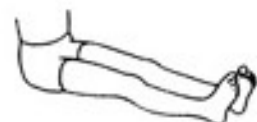
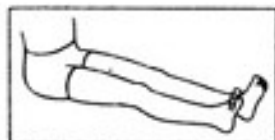
A. Sentado en una cama o en el suelo

Ejercicio 1
Posición de partida
Ejecución



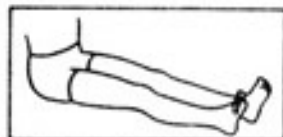
Sentado, las piernas extendidas.
Dirigir las puntas de los pies hacia el cuerpo; bajar la punta de los pies el máximo posible.

Ejercicio 2
Posición de partida
Ejecución



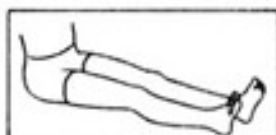
Sentado, las piernas extendidas.
Dirigir las puntas de los pies hacia el cuerpo y hacia adentro —después hacia afuera— sin mover las piernas.

Ejercicio 3
Posición de partida
Ejecución



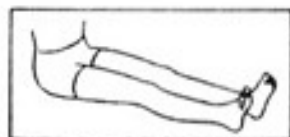
Sentado, las piernas extendidas.
Realizar un círculo con los pies en los dos sentidos y sin mover las piernas.

Ejercicio 4
Posición de partida
Ejecución



Sentado, las piernas extendidas.
Flexión - extensión de los dedos de los pies, sin mover los pies.

Ejercicio 5
Posición de partida
Ejecución.



Sentado, las piernas extendidas.
Doblar los dedos de los pies y después, conservando la flexión, dirigir las puntas de los pies hacia el cuerpo, extender los dedos de los pies y, conservando la extensión, bajar la punta de los pies.

B. Sentado en una silla

Ejercicio 1
Posición de partida
Ejecución

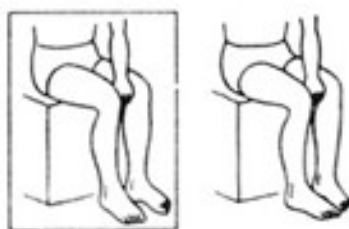


Los pies paralelos, separados por la anchura de una mano. Levantar el talón al máximo posible, con la punta del pie en el suelo. (A continuación, realizar el ejercicio con ambos pies simultáneamente o alternativamente).

Ejercicio 2
Posición de partida
Ejecución



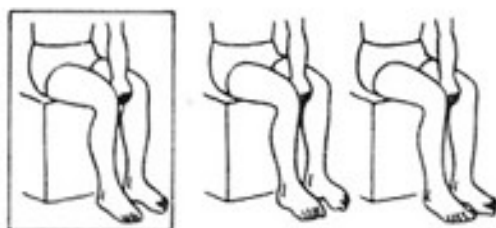
Los pies paralelos, separados por la anchura de una mano, las piernas verticales.
Tocar el suelo con la punta del pie derecho, aproximadamente a 40 cm delante del pie izquierdo; volver el pie hacia atrás y descansar sólo sobre el talón. Después de algunas repeticiones, efectuar el mismo movimiento con el otro pie. Este ejercicio puede ejecutarse también de la manera siguiente: tocar el suelo con el talón, aproximadamente a 40 cm delante del pie izquierdo, llevar el pie hacia atrás y tocar el suelo con la punta.



Ejercicio 3

Posición de partida Sentado, los pies paralelos, separados por la anchura de una mano, con el puño aprisionado entre las rodillas.

Ejecución Acercar las puntas de los pies una a la otra, de modo que se toquen los dedos gordos de los pies; volver a la posición de partida (los talones no deben desplazarse durante el ejercicio).



Ejercicio 4

Posición de partida Sentado, los pies paralelos, separados por la anchura de una mano, el puño entre las rodillas.

Ejecución Efectuar una flexión con los dedos de los pies (intentar coger algo). Debe intentarse acercar el talón a los dedos del pie, sin despegar la planta del pie del suelo.



Ejercicio 5

Posición de partida Sentado, los pies paralelos, separados por la anchura de una mano, el puño aprisionado entre las rodillas.

Ejecución Desplazar el pie hacia adelante, «rampeando»: flexión de los dedos (el talón se acerca a los dedos); extender los dedos (sin mover el talón); flexión (el talón se acerca a los dedos), etc.

Ejercicio 6

Posición de partida



Sentado, los pies paralelos, separados por la anchura de una mano.

Ejecución

Coger con el pie algún objeto (calcetín, pañuelo, etc.).

Ejercicio 7

Posición de partida



Sentado, los pies paralelos, ligeramente separados.

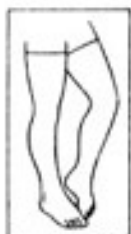
Ejecución

Pasar el dedo gordo derecho sobre la tibia de la pierna izquierda, de arriba hacia abajo y a la inversa. Repetir el mismo ejercicio con la otra pierna.

C. De pie

Ejercicio 1

Posición de partida



De pie, los pies juntos, el peso del cuerpo reposa sobre la pierna derecha, el pie izquierdo de puntillas.

Ejecución

Ponerse de puntillas sobre el pie derecho, bajando el talón izquierdo (el peso del cuerpo pasa a la pierna izquierda); ponerse de puntillas sobre el pie izquierdo, bajando el talón derecho, y así sucesivamente.

Ejercicio 2

Posición de partida



De pie, los pies juntos.

Ejecución

Ponerse de puntillas con ambos pies; bajar los talones, doblar ligeramente las rodillas, con los pies planos sobre el suelo.

Ejercicio 3
Posición de partida
Ejecución



De pie, los pies juntos.
Ponerse de puntillas; volver a la posición de partida; ponerse de puntillas.

Ejercicio 4
Posición de partida
Ejecución

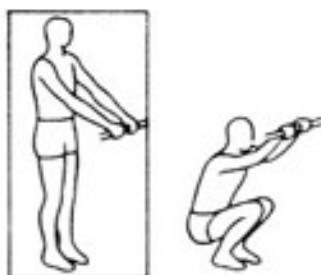


De pie.
Marchar hacia adelante, de puntillas, alternando los pies, después sobre los talones, con flexión de los dedos (intentar coger algo).

Ejercicio 5
Posición de partida
Ejecución



De pie, un pie hacia adelante (plano sobre el suelo), un pie hacia atrás (sobre la punta), el peso del cuerpo sobre la pierna anterior.
Doblar ligeramente la pierna hacia adelante, intentando dejar el talón de la pierna posterior sobre el suelo (girar el talón un poquito hacia afuera).
Repetir el ejercicio, invirtiendo la posición de las piernas.



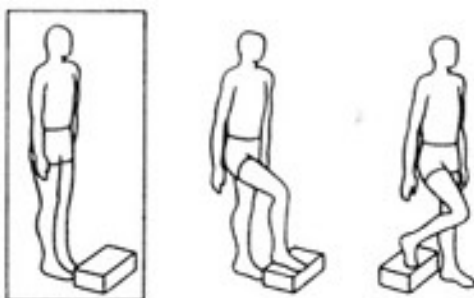
Ejercicio 6

Posición de partida

De pie, los pies paralelos, separados por la anchura de una mano; cogerse con las manos a un punto fijo cualquiera (reborde de una ventana, etc.).

Ejecución

Efectuar una flexión con las piernas, completa, sin despegar los talones del suelo.



Ejercicio 7

Posición de partida

Ejercicio práctico: subir y bajar las escaleras.

Ejecución

De pie delante de un banquito.

Subir sobre el banquito con la pierna enferma primero, bajar por el otro lado, con la pierna sana primero.

Repetir el ejercicio en sentido inverso.
