

Tabla de ejercicios de tobillo para piscina



- Andar hacia delante y hacia detrás apoyándonos en el muro. 10 minutos. Primero con ojos abiertos y luego para incidir mas en el trabajo de propiocepción con los ojos cerrados.
- Caminar con un pirulo por debajo de cada planta del pie. 10 minutos.
- Con un pirulo debajo de la planta del pie hacemos círculos con la pierna hacia delante. 5 minutos.
- Misma posición, pero ahora los movimientos serán hacia afuera y volver hacia la posición inicial. 5 minutos.
- Puntillas y talones con manos apoyadas en el muro. 10 minutos
- De pie, con espalda apoyada en la pared, realizaremos círculos con el pie sin apoyarlo hacia adentro y hacia fuera. 10 minutos
- Movimientos de dedos del pie intentando coger un objeto del fondo de la piscina con los mismos. 10 minutos.
- Con brazos apoyados en el muro y con un pirulo debajo de las axilas realizamos bicicleta con las piernas. 10 minutos.
- Misma posición, pero ahora abrimos y cerramos las piernas llevando los pies hacia dentro y hacia fuera al mismo tiempo. 10 minutos.
- Misma posición, pero ahora los movimientos serán hacia afuera y volver hacia la posición inicial. 5 minutos.
- Propiocepción con el pie afectado sobre una tabla con dicho pie dentro del agua; llevamos la pierna hacia delante y detrás y luego hacia un lado y el otro intentando que no se escape la tabla. 10 minutos.
- Manteniendo los dos pies juntos, desplazamos nuestro cuerpo hacia delante en bloque y hacia detrás y luego hacia un lado y el otro sin llegar a perder la posición de apoyo y sin que lleguen a despegarse los pies del suelo. 5 minutos.
- Con un step dentro del agua:
 - Con antepié apoyado sobre el step lo bordearemos caminado de forma lateral sin perder el equilibrio. 5 minutos.
 - Trabajo excéntrico sobre tendón de Aquiles: Partiendo de posición de puntillas con el apoyo único del antepié dejamos caer despacio la parte posterior del pie resistiendo un poco la caída y quedándonos en una posición final de estiramiento de gemelos. 5 minutos.
- Ejercicios con theraband:
 - Hacia flexión con gomas por debajo de la planta del pie, tensamos con ambas manos e intentamos llevar el pie contrarresistencia hacia abajo.
 - Hacia extensión: Pasamos la goma por ambos lados del pie y pisamos con el otro pie e intentamos llevar el pie hacia arriba contrarresistencia.



Tabla de ejercicios de tobillo para piscina

- Hacia arriba y adentro: Misma posición que antes, pero ahora llevamos la planta del pie hacia arriba y adentro.
- Hacia arriba y afuera: Igual que antes, pero ahora hacia arriba y afuera.
- Equilibrio monopodal sobre el pie afecto. 10 minutos.
- Sentad@ en el bordillo, estiramos la pierna acercando la punta de los pies hacia nosotros. 10 minutos.
- Estiramiento de isquiotibiales, llevamos la pierna hacia arriba con rodilla ligeramente flexionada y con la planta del pie completamente apoyada en la pared; el estiramiento se lleva a cabo llevando las manos hacia la pared mientras al mismo tiempo intentamos estirar completamente la pierna, mantenemos la tensión 10 segundos y después relajamos suavemente. Sin dolor, repetimos la misma acción 3 veces.
- Estiramiento de gemelos, con la punta del pie apoyada en el muro lateral de la piscina intentamos acercarnos al muro con el cuerpo. 10 segundos de tensión- 3 repeticiones.
- Estiramiento para tibial posterior: Misma posición que para estirar gemelos, pero ahora tiramos hacia nosotros de la parte externa del pie incidiendo más por tanto la tensión en la cara interna de pierna y pie. 10 segundos de tensión - 3 repeticiones.
- Estiramiento para peroneos: Llevando el pie hacia el apoyo de la cara externa (apoyando solamente sobre el quinto metatarsiano) del mismo intentando ver la planta del pie nosotros desde arriba tensamos la cara externa de pierna y pie. Mantenemos el estiramiento 10 segundos sin dolor - 3 repeticiones.
- Estiramiento de la planta del pie: llevamos suavemente los dedos de los pies hacia arriba con la otra mano para que tire de la planta suavemente. 10 segundos de tensión. 3 repeticiones.
- Aplicación local de hielo cubierto con una toalla. 10 minutos.