

## EJERCICIOS PARA PIE PLANO



- \* Ejercicio de círculos con los pies hacia dentro para calentar la zona.



- \* Ejercicio de fuerza de presión manteniendo la pelota en la parte interna de la planta del pie.



- \* Que apriete nuestra mano con sus pies (colocaremos la mano en la parte interna de sus pies y que intente apretar la mano con sus plantas).

- \* Ejercicio de theraband para trabajar los tibiales posteriores: apretamos contra la resistencia de una goma elástica hacia abajo y adentro llevando un pie hacia el otro.



- \* Ejercicio de la toalla: acercaremos una toalla con los dedos del pie, primero sin resistencia y luego poco a poco añadiremos un peso pequeño.



**\* Que intente coger con los dedos del pie un bolígrafo o una pelota (si costase mucho trabajo) para hacer fuerza con la musculatura del pie.**



**\* Que levante una pelota con la parte interna de ambos pies.**

**\* Ponerse en puntillas y andar sobre esta posición hacia delante y hacia detrás corrigiendo la postura y apoyando sobre la cara anterior y externa de los pies llevando los talones hacia dentro.**

**\* Equilibrio monopodal sobre un pie y luego sobre el otro manteniendo la posición con ojos abiertos y cuando se domine la posición con ojos cerrados evitando apoyar sobre la cara interna de los pies.**



**\* Caminar descalzo marcando una línea hacia delante y hacia detrás con ojos abiertos primero y luego ojos cerrados.**

**\* Que reconozca distintas texturas que le pondremos debajo de los pies para el trabajo propioceptivo de la zona (por ejemplo que distinga entre tela, algodón, papel, ..).**

**\* Que dibuje con los pies distintas formas que le pidamos agarrando el lapicero con los dedos de los dos pies.**

**\*Estiramiento de isquiotibiales, gemelos y peroneos.**

**\* Aplicación de frío durante 10 minutos cubierto con una toalla en las zonas donde más cargad@ se encuentre.**

**10 MINUTOS CADA EJERCICIO, RECUERDA QUE DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS SIN HACERTE DAÑO**