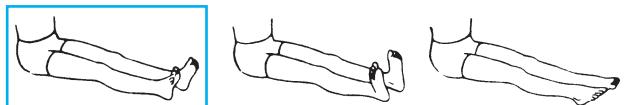


Objetivo: movilizar los tobillos y los dedos, y reforzar los músculos de las piernas y los pies.

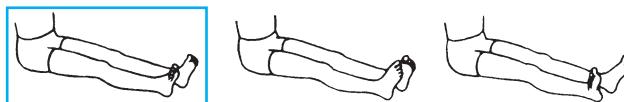
Ejecución: evitar que la vestimenta obstaculice los movimientos de las piernas. Los ejercicios se realizarán primero en sentado y luego de pie. Realizar el ejercicio moviendo simultáneamente los pies.

A. Sentado sobre la cama o en el suelo

- Ejercicio 1** **Posición de partida** Sentado, piernas extendidas.
Ejecución Dirigir la punta de los pies hacia el tronco; bajar lo más posible la punta de los pies.



- Ejercicio 2** **Posición de partida** Sentado, piernas extendidas.
Ejecución Dirigir la punta de los pies hacia el tronco y hacia dentro –luego hacia fuera– sin mover las piernas.



- Ejercicio 3** **Posición de partida** Sentado, piernas extendidas.
Ejecución Describir un círculo con los pies en los dos sentidos sin mover las piernas.



- Ejercicio 4** **Posición de partida** Sentado, piernas extendidas.
Ejecución Flexión-extensión de los dedos del pie, sin mover los pies.

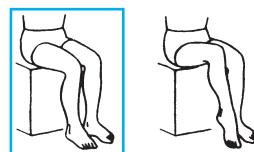


- Ejercicio 5** **Posición de partida** Sentado, piernas extendidas.
Ejecución Doblar los dedos del pie y luego, manteniendo la flexión, dirigir la punta de los pies hacia el cuerpo; extender los dedos de los pies y, manteniendo la extensión, bajar la punta de los pies.

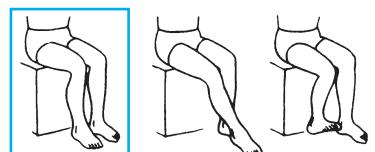


B. Sentado en una silla

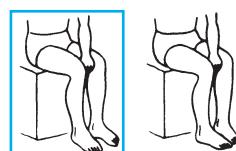
- Ejercicio 1** **Posición de partida** Pies paralelos, separados por la longitud de una mano.
Ejecución Levantar los talones el máximo posible, con la punta de los pies en el suelo. (Luego, realizar el ejercicio con los dos pies simultánea o alternativamente).



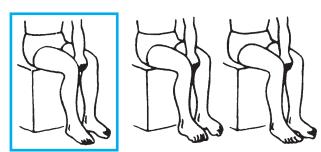
- Ejercicio 2** **Posición de partida** Pies paralelos, separados por la longitud de una mano, piernas verticales.
Ejecución Tocar el suelo con la punta del pie derecho, unos 40 cm por delante del pie izquierdo; rotar el pie hacia atrás y apoyarse con el talón. Tras unas cuantas repeticiones, realizar el mismo movimiento con el otro pie. Este ejercicio puede realizarse también de esta manera: tocar el suelo con el talón, unos 40 cm por delante del pie izquierdo, levantar el talón y tocar el suelo con la punta.

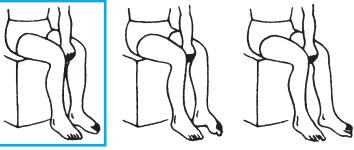
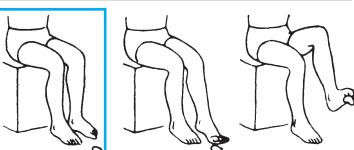
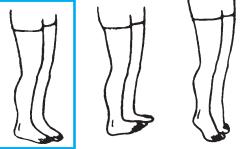
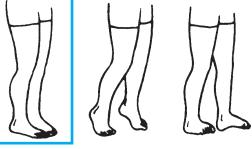
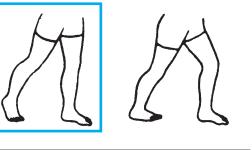
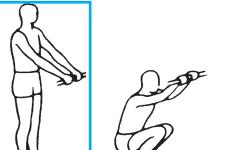
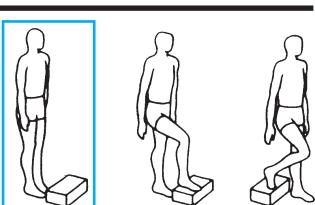


- Ejercicio 3** **Posición de partida** Sentado, pies paralelos, separados por la longitud de una mano, con el puño entre las rodillas.
Ejecución Acercar las puntas de los pies, de forma que se toquen los dedos gordos; volver a la posición inicial (no se debe levantar los talones durante el ejercicio).



- Ejercicio 4** **Posición de partida** Sentado, pies paralelos, separados por la longitud de una mano, con el puño entre las rodillas.
Ejecución Realizar una flexión con los dedos del pie (tratar de agarrar cualquier cosa). Se debe intentar acercar el talón a los dedos del pie, sin levantar del suelo la planta del pie.



Ejercicio 5	Posición de partida Sentado, pies paralelos, separados por la longitud de una mano, con el puño entre las rodillas.					
Ejercicio 6	Posición de partida Sentado, pies paralelos, separados por la longitud de una mano.					
Ejercicio 7	Posición de partida Sentado, pies paralelos, ligeramente separados.					
C. En pie						
Ejercicio 1	Posición de partida En pie, pies juntos, el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, el pie izquierdo elevado sobre la punta de los dedos.					
Ejercicio 2	Posición de partida En pie, pies juntos.					
Ejercicio 3	Posición de partida En pie, pies juntos.		Ejercicio 4	Posición de partida	En pie. Ejecución Caminar hacia delante sobre la punta de los pies, luego sobre los talones, flexionando los dedos (tratando de agarrar cualquier cosa).	
Ejercicio 5	Posición de partida En pie, un pie adelantado (planta en el suelo), el otro atrasado (sobre la punta de los dedos), el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada.		Ejecución Doblar ligeramente la pierna hacia delante, tratando de dejar sobre el suelo el talón de la pierna atrasada (rotar un poco el talón hacia fuera). Repetir el ejercicio invirtiendo la posición de las piernas.			
Ejercicio 6	Posición de partida En pie, pies paralelos, distanciados por la longitud de una mano; agarrarse con las manos a un punto fijo cualquiera (el borde de una ventana, etc.).		Ejecución Realizar una flexión completa con las rodillas, sin levantar los talones del suelo.			
Ejercicio 7	Posición de partida Ejercicio práctico: subir o bajar el escalón.		Ejecución En pie delante de un escalón. Subir al escalón primero con la pierna enferma, luego bajar por el otro lado, primero con la pierna sana.			