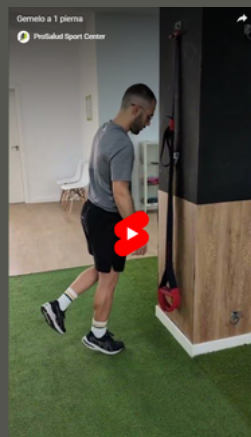


TABLA DE EJERCICIOS

↖
para el
esquince de
tobillo



GEMELO A 1 PIERNA



Nº DE
SERIES

2

Nº DE
REPETICIONES

10 + 10

DESCRIPCIÓN DE
LOS EJERCICIOS

Para realizarlo correctamente tendrás que ponerte de puntillas sobre una pierna. Si fuese muy difícil empieza apoyando tus manos en una pared.

DROP JUMP A 1 PIERNA



2

12

Ejercicio que consiste en dejarnos caer de un lugar elevado para trabajar el impacto que es capaz de absorber nuestro miembro inferior.

Y BALANCE



Nº DE
SERIES

2

Nº DE
REPETICIONES

6 + 6

DESCRIPCIÓN DE
LOS EJERCICIOS

En este ejercicio dibujaremos una "Y" con nuestro pie en el aire mientras nos sostenemos con la pierna que queremos trabajar.

PESO MUERTO A 1 PIERNA



2

16

Este ejercicio trataremos de hacerlo "apretando" bien al suelo con nuestra pierna apoyada para ganar más estabilidad y mejorar nuestro equilibrio.