

Ejercicios en los Esguinces de Tobillo



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Arrugar la sábana

EJERCICIOS DE MOVILIDAD GLOBAL

Con pelota



EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Si dejamos la cinta elástica quieta

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Si nos ayudamos de la cinta elástica



TRABAJO DEL EQUILIBRIO Y LA PROPIOCEPCIÓN

Con la tabla de Bohler y el disco Freeman

