



I.E.S. LA GUANCHA  
PROYECTO DE INNOVACIÓN

PROTOCOLO PREVENTIVO DE: TOBILLO

PROGRESIÓN



Flexión plantar 2x2x8



Dorsiflexión plantar 2x2x8



Inversión de tobillo 2x2x8



Eversión de tobillo 2x2x8



Sentadilla unilateral 2x2x8



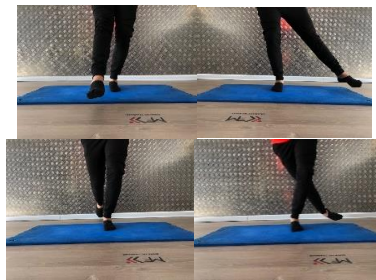
Elevación de pierna evitando inversión 2x2x8


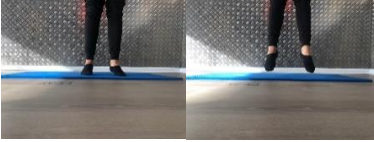


Pasos laterales 2x2x8



Elevación de pierna evitando flexión plantar + puntilla en pierna de apoyo 2x2x8



El reloj 2x2x8	Elevación de pierna + puntilla sobre bosu 2x2x8	En superficie inclinada inestable, evitar la eversión 2x2x8	Pasos laterales sobre bosu 2x2x8
			
Pasos en inversión 2x2x8	Saltos 2x10		