



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

ANKLE ELASTIC BAND



ELASTIC BAND PLANTARFLEXION - SEATED

Mientras está sentado, use una banda elástica unida a su pie y presione su pie hacia abajo y hacia adelante.

Asegúrese de mantener el talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND EVERSION - SEATED

Usando una banda elástica unida a su pie, enganche debajo de su pie opuesto y hasta su mano.

Luego, dibuja la banda hacia un lado.

Asegúrese de mantener el talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND INVERSION - SEATED

Mientras está sentado, cruce las piernas y con una banda elástica unida al pie, enganche debajo del pie opuesto y hasta la mano.

Luego, dibuja tu pie hacia adentro.

Asegúrese de mantener el talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día



ELASTIC BAND DORSIFLEXION - SEATED

Mientras está sentado, use una banda elástica unida a su pie y dibuje su pie hacia arriba.

Asegúrese de mantener el talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 2 Veces un día