

TAREA VCA002

Duración	Descripción	Categoría
5 '	Vuelta a la Calma: Fortalecimiento de pies y tobillos	N1
Realización Realizar los siguientes ejercicios preferiblemente descalzos y unos 20 segundos cada uno (aproximadamente): <ol style="list-style-type: none">1. Caminar de puntillas.2. Caminar normal.3. Caminar de puntillas con las puntas de los pies hacia afuera.4. Caminar normal.5. Caminar de puntillas con las puntas de los pies hacia adentro.6. Caminar normal.7. Caminar de talón con las puntas de los pies hacia arriba.8. Caminar normal.9. Caminar sobre el exterior de los pies.10. Caminar normal.11. Caminar sobre el interior de los pies.12. Caminar normal.		
Variaciones y Observaciones Los pies y los tobillos son una de las partes más importantes del jugador, por esto vale la pena dedicar un tiempo para mantenerlos en plena forma y prevenir lesiones. Estos ejercicios nos permitirán potenciar el aparato muscular y ligamentoso del pie y aumentar la estabilidad articular del tobillo.		