

Mejora tu pisada en 10 minutos al día

Ejercicios simples que potencian
los beneficios de tus plantillas
ortopédicas



EntrenaFácil
By Agustín

Ejercicios simples que potencian los beneficios de tus plantillas ortopédicas

Introducción

Tus pies son la base de tu cuerpo. Una pisada correcta no solo previene lesiones en tobillos, rodillas y caderas, sino que también mejora tu postura y tu rendimiento en el día a día.

Esta guía reúne ejercicios simples y rápidos que puedes realizar en casa, sin equipamiento especial, para reforzar músculos, mejorar la movilidad y adaptarte mejor a tus plantillas ortopédicas.

Dedica solo 10 minutos al día y notarás la diferencia en pocas semanas.

Instrucciones Generales

- Haz estos ejercicios **3-4 veces por semana**.
 - Mejor sin calzado o con **medias**.
 - Mantén una **respiración fluida**.
 - Si sientes dolor agudo, **detente y consulta a tu especialista**.
 - Realiza todos los ejercicios en una **superficie estable**.
-

Ejercicios

Ejercicio 1 – Elevaciones de talón.

Beneficio: Fortalece gemelos y arco plantar.

Pasos:

1. Colócate de pie, pies separados al ancho de caderas.
2. Eleva los talones como aparece en la imagen lentamente, mantente 2 segundos.
3. Baja despacio.
4. Repite 12 veces.



Ejercicio 2 – Caminar de puntillas y talones

Beneficio: Fortalece músculos intrínsecos del pie.

Pasos:

1. Camina 10 pasos de puntillas.
2. Luego 10 pasos apoyando solo los talones.
3. Repite 3 veces.



Ejercicio 3 – Estiramiento de fascia plantar con Banda o Toalla.

Beneficio: Reduce tensión en la planta del pie.

Pasos:

1. Siéntate con la pierna estirada.
2. Coloca una toalla bajo el pie.
3. Tira suavemente hacia ti 20 segundos.
4. Cambia de pie.



Ejercicio 4 – Equilibrio a una pierna. (Siempre que este dentro de tus posibilidades).

Beneficio: Mejora la propriocepción y estabilidad.

Pasos:

1. Ponte de pie sobre una pierna.
2. Mantén el equilibrio 20-30 segundos.

3. Cambia de pierna.
4. Haz 3 repeticiones por lado.



Ejercicio 5 – Movilidad de tobillo contra la pared

Beneficio: Mejora la dorsiflexión del tobillo y la movilidad articular.

Pasos:

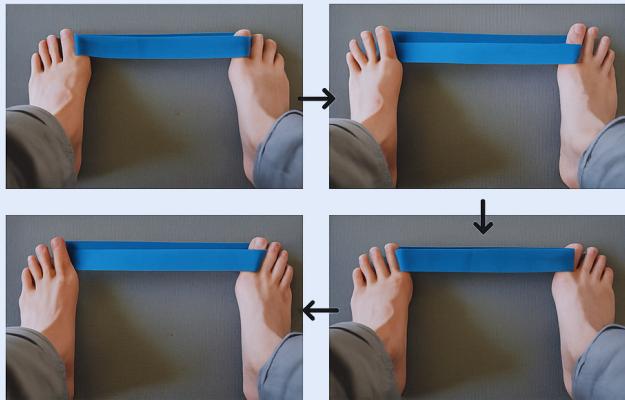
1. Colócate en posición de zancada frente a una pared, con el pie adelantado a pocos centímetros de ella.
2. Mantén el talón bien apoyado en el suelo.
3. Flexiona la rodilla e intenta tocar la pared sin despegar el talón.
4. Vuelve a la posición inicial y repite **10 veces por cada pierna**.

Consejo extra: Si no llegas a tocar la pared sin levantar el talón, aleja un poco más el pie y progrresa poco a poco.



Ejercicio 6 – Flexión y extensión de dedos con banda elástica.

Beneficio: Mejora la fuerza y mobilidad de los dedos.



1. Coloca la banda elástica alrededor de ambos dedos gordos,
2. Separa los dedos hacia afuera contra la resistencia de la banda.
3. Mantén 2 segundos en la posición abierta.
4. Regresa lentamente a la posición inicial.

Consejo: Haz 2-3 series, sentado y con el pie relajado para aislar el movimiento.

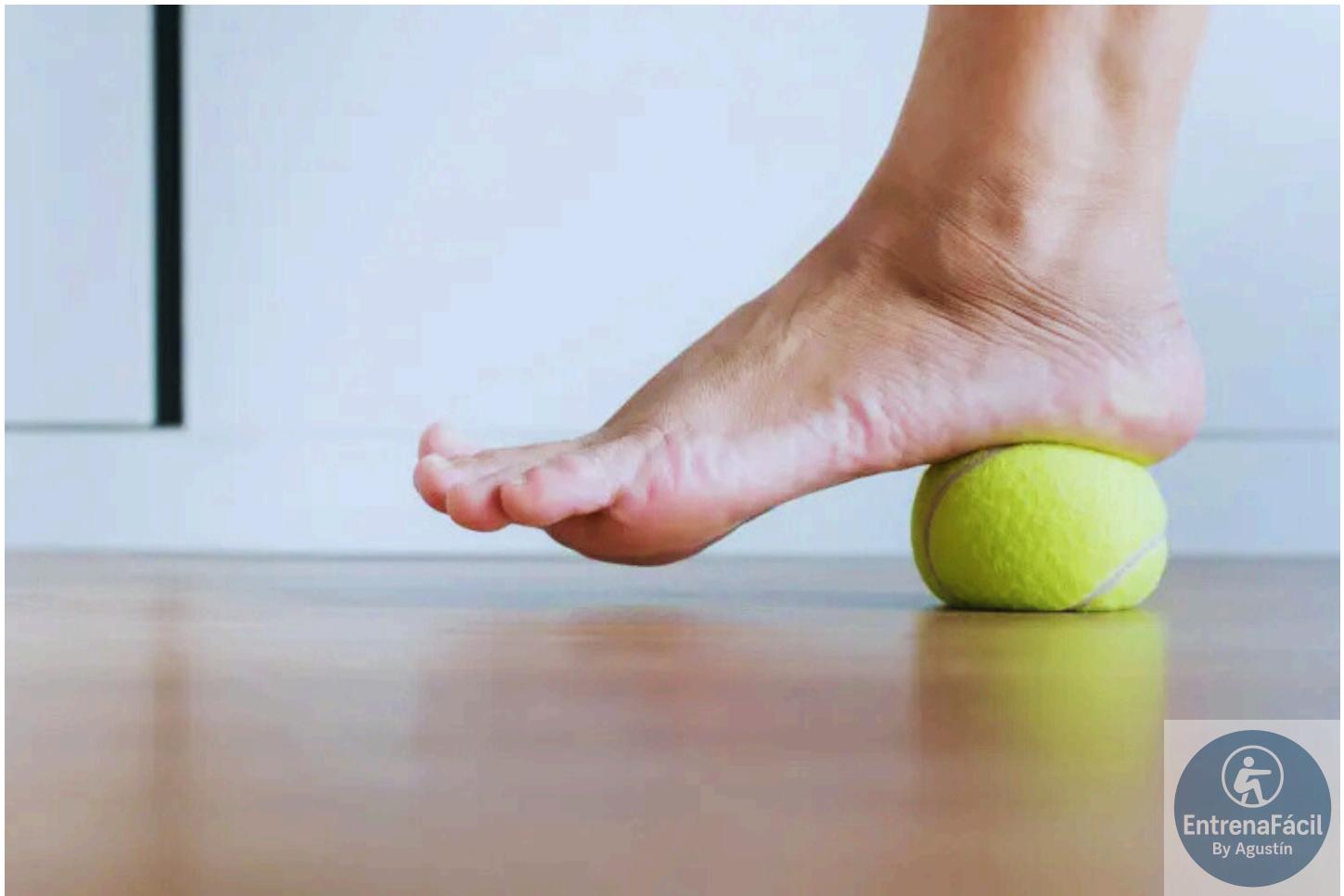


Ejercicio 7 – Masaje con pelota de tenis

Beneficio: Relaja la fascia plantar y estimula la circulación.

Pasos:

1. Coloca una pelota de tenis bajo el arco del pie.
2. Rueda lentamente de talón a punta 1 minuto.
3. Cambia de pie.
4. Repetir 3 a 4 veces.



Consejos extra

- Bebe suficiente agua.
- Haz estiramientos suaves al terminar.
- Revisa el estado de tus plantillas cada 6-12 meses.

Llamada a la acción

- 👉 “¿Sientes dolor en tus pies al caminar o entrenar?
- 👉 ¿Quieres mejorar tu rendimiento físico sin perder tiempo?
- 👉 ¿Buscas una rutina rápida y adaptada a ti?

Con tu estudio baropodométrico preparamo un **plan personalizado** que fortalece tus pies, mejora tu pisada y se adapta a tu tiempo disponible.

✉ Escríbeme ahora y empieza a entrenar de forma más eficiente y sin dolor.

agustin.carrere94@gmail.com ☰ Agustín Carrere