

Para evaluarte la flexibilidad del tobillo os propongo el **Test de Lunge**. Dile a un compañero que te ayude. Además necesitarás:

- Una regla para medir.
- Un rollo de cinta adhesiva.

Primero, debemos preparar el espacio donde realizar el test. Colocamos una tira de cinta adhesiva de 50 cm de largo en el suelo y otra de 60 cm de largo en la pared formando un ángulo de 90º (hazlo en una zona donde no haya plinto para no falsear el resultado, por ejemplo en una puerta). En la tira del suelo tienes que hacer una marca a los 5 cm desde la pared y luego de cm en cm hasta llegar a los 15 cm.

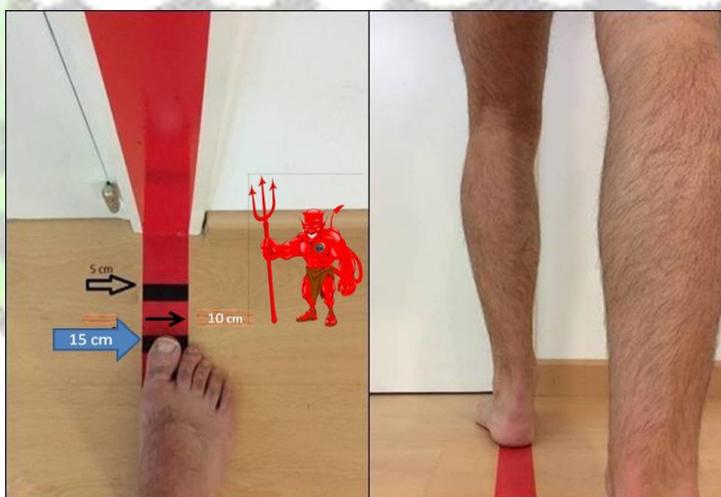


Preparación de la zona para la realización del test.

Ya puedes realizar el test...

Coloca un pie sobre la cinta del suelo, colocando el dedo más largo en la marca de los 15 cm. (generalmente suele ser el dedo gordo pero si fuera el 2º dedo hazlo con ese). El talón deberá de estar bien asentado sobre la línea.

La otra pierna se colocará por detrás en una posición cómoda y relajada.



Posición inicial. el dedo más largo del pie en la marca de 15 cm y el talón alineado con a cinta del suelo.

Ejecución del test.

Se lleva a cabo acercando la rodilla hacia la cinta colocada en la pared y deberás conseguirlo sin necesidad de levantar el talón de la cinta del suelo. Si tu talón se levanta deberás ir acercando el pie a la pared hasta que consigas hacerlo sin elevarlo.

Valoración del test.

Si al realizar el acercamiento de la rodilla el talón se eleva antes o al contactar con la pared, significa que tu tobillo tiene limitación de flexibilidad. Si esto ocurre en la marca de los 15 cm tu flexibilidad es correcta, si sucede en la marca de los 10 cm tu flexibilidad está limitada y si necesitas acercarte a la marca de los 5 cm o incluso sobrepasarla significa que tu flexibilidad está muy limitada.



RESULTADO CORRECTO

Ejecución inicial del test en un tobillo sin limitación. Observa como el talón se mantiene en contacto con el suelo al acercar la rodilla a la pared.



RESULTADO INCORRECTO

Ejecución inicial del test en un tobillo limitado. Observa como se eleva el talón al acercar la rodilla a la pared.

Existen varios factores limitantes de la flexión dorsal del tobillo, articular, muscular, morfológico y funcional; en múltiples ocasiones están varias asociadas. Así que si observas tras el test de **Lunge** que existe una disminución del rango de tu tobillo tendrás que trabajar más los ejercicios de flexibilidad para ampliar el rango, recuerda que la flexibilidad es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta en deportes como la natación y la gimnasia rítmica.

La movilidad del tobillo es crucial en los nadadores porque contribuye a una patada fuerte.

Movilidad eficiente de tobillo:

- * Mejora el equilibrio en el agua.
- * Mejora la capacidad de mover los tobillos en un rango de movimiento más amplio.
- * Permite una mayor fuerza ejercida a través de las extremidades inferiores.
- * Reduce la tensión y el dolor de las extremidades.
- * Protege los ligamentos y tendones de los tobillos.
- * Mejora la potencia explosiva de la pared durante los giros.
- * Permite a los nadadores tener una mejor sensación en el agua.

En cuanto a las gimnastas son cinco las principales cualidades que conlleva una buena flexibilidad:

- * Permite limitar en gran medida el número de lesiones.
- * Facilita el aprendizaje de las técnicas deportivas.
- * Incrementa las posibilidades de otras capacidades físicas como son: fuerza, velocidad y resistencia.
- * Garantiza la amplitud de los movimientos técnicos, le economiza desplazamientos y repeticiones.
- * Permite ganar en elegancia y fijación de los segmentos corporales fundamentalmente en los deportes de apreciación cuyo objetivo fundamental es la calidad estética de los movimientos.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS TOBILLOS

Comenzaremos con algunos movimientos que podrás hacer con bandas elásticas para intensificar el esfuerzo en los diferentes movimientos que nos permite la articulación.

1º Inversión.-

Este movimiento consiste en llevar ala punta del pie hacia adentro con el pie elevado y ayudados por nuestra banda. Puedes realizar hacerlo realizando repeticiones o manteniendo la posición isométrica.

2º Eversión.-

En esta ocasión intentaremos llevar la punta del pie hacia afuera, en contra de la resistencia de la banda elástica, procurando siempre mantenernos dentro de los límites de flexibilidad de nuestro tobillo.



Inversion

Eversion



3º Dorsiflexión.-

En este movimiento llevaremos la punta de nuestro pie hacia arriba, por lo que la banda elástica debe estar tirando de nuestro pie hacia abajo, como puedes notar, este es un movimiento natural y muy frecuente cuando caminamos, y y también al hacer sentadillas, por lo que es básico tener fuerza y flexibilidad para realizarlo.



4º Flexión plantar.-

Este ejercicio es básicamente el opuesto al anterior, lo que haremos es intentar bajar la punta del pie contra la resistencia de la banda elástica, este ejercicio además es excelente para nuestros gemelos.



5º Calf Raises.-

Al levantarse los talones estás deslizando la articulación del tobillo, además de estirar las pantorrillas estamos desafiando los músculos que soportan esta articulación. Con los pies en línea con las caderas levanta lentamente tus talones hasta que quedes de puntillas, después, baja lentamente hasta la posición inicial, también puedes hacerlo con un pie cada la vez para aumentar la carga.

6º Calf Raises con rotación externa.

Al rotar los pies estaremos usando músculos diferentes de la parte baja de nuestras piernas, esta posición fortalece el arco del pie, lo que es muy útil para evitar que los tobillos giren hacia adentro accidentalmente. el movimiento del ejercicio será al anterior, solo que lo empezaremos con las puntas de los dedos hacia afuera, formando un ángulo aproximado de 45º.



7º Calf Raises con rotación interna.-

Al igual que en el ejercicio al cambiar el ángulo de los pies estaremos trabajando diferentes secciones de los músculos estabilizadores de los tobillos.



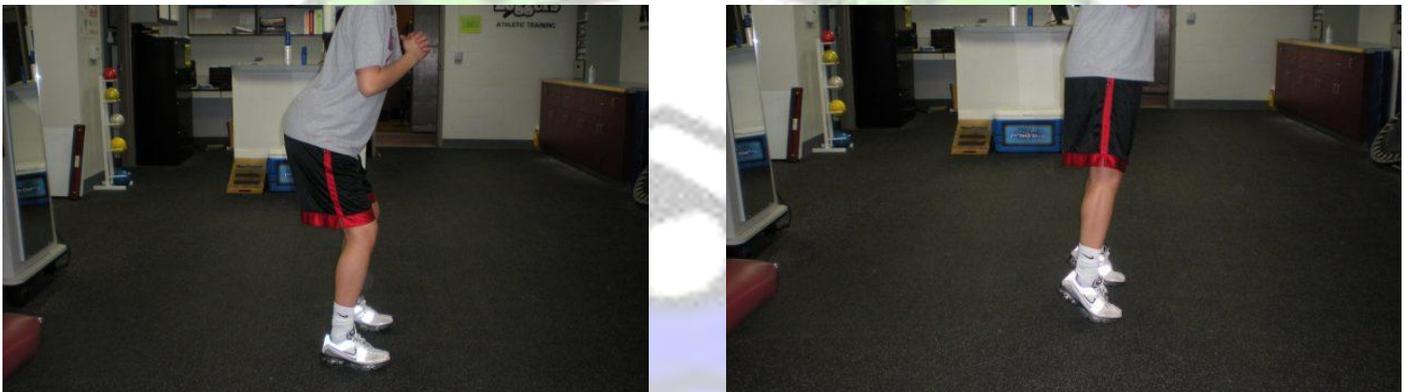
8º Saltos en tijera.-

Iniciando en posición de zancada da un salto cambiando la posición de los pies en el aire cayendo con el pie opuesto adelante, por supuesto, deberás caer sobre los tobillos para amortiguar la caída y activar los músculos que estabilizan esta articulación.



9º Saltos de sentadilla parcial.-

En este ejercicio harás un movimiento parecido al de la sentadilla tradicional, solo que esta vez bajarás solo hasta un cuarto de la sentadilla total y subirás de nuevo dando un salto, recuerda siempre aterrizar suavemente usando la punta de tus pies para amortiguar el impacto.



10º Caminar sobre talones.-

El siguiente ejercicio para los tobillos nos reta creando inestabilidad, se trata solamente de caminar apoyándonos sobre los talones, de esta forma fortalecerás los músculos que soportan la parte frontal del tobillo.



11º Bajada de talones.-

Para este movimiento puedes usar un step o un simple escalón de tal manera que te permita estar apoyado en el sobre la parte frontal de tus pies y te permita bajar tus talones, el movimiento hay que realizarlo lentamente hasta tulímite antes de subir nuevamente, procura evitar la caída para que tus talones no se resientan del golpe.



12º Sentadillas en punta de pies.

Puedes empezar el movimiento con una sentadilla tradicional, con los pies completamente apoyados en el suelo, harás el movimiento de bajada y al subir también subiras tus talones quedando parado en puntas de pies, desde ahí intenta seguir todo el tiempo de puntillas. Si al principio te cuesta mantener el equilibrio puedes usar una pared como apoyo.



Los siguientes tre ejercicios están destinado al estiramiento de nuestros tobillos. Como con todas las partes de nuestro cuerpo, el estiramiento es muy importante, tanto para ganar movilidad en las articulaciones y ejecutar con mayor facilidad los ejercicios, como para evitar dolores excesivos después de entrenar.



13º Apuntar con los dedos de los pies.-

Acostados, o sentados con las piernas hacia adelante, intenta apuntar hacia adelante con los dedos de los pies, para hacer este movimiento las pantorrillas también tendrán que estirarse.

14º Flexionar los pies.-

Este será el movimiento contrario al anterior, estando acostados, los dedos de tu pies deben intentar apuntar hacia tu cabeza, moviendo tanto los dedos como los pies hacia arriba. Será normal que sientas también estirarse tus pantorrillas.



15º Estiramiento de gemelos.

Apoyándote las manos contra una pared, pon la punta del pie contra este mismo muro, mientras inclinas tu cuerpo hacia adelante estirando los músculos de tu gemelo. Este movimiento además de estirar los músculos de la pantorrilla también llevan a los tobillos a ganar mayor elasticidad si lo haces frecuentemente.



Así que ya sabes, con estos ejercicios de fortalecimiento y estiramiento podrás tener unos tobillos fuertes y estables que te servirán de base para tu vida y rutina diarios.