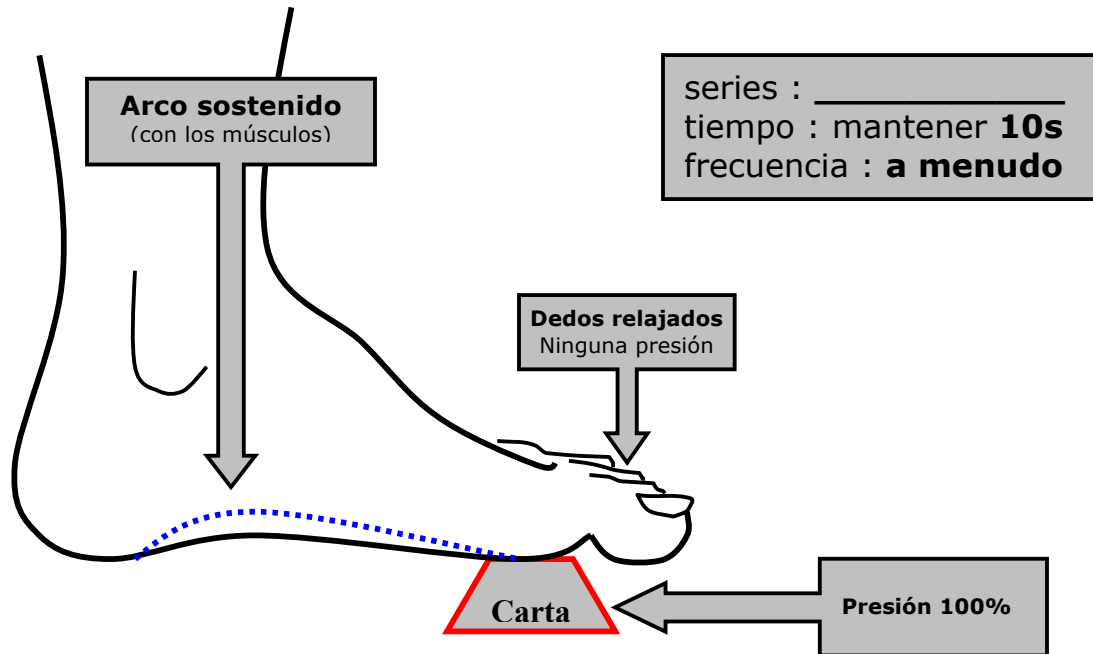


## **FORTALECIMIENTO** **(MUSCULATURA INTRÍNSECA DEL PIE)**

### **Etapas**

- 🏃 Mano en la pared, de pie sobre las 2 piernas
- 🏃 Elevar el interior del pie (inversión)
- 🏃 Descender el dedo gordo manteniendo **el arco interno sostenido**
- 🏃 Mantener la presión en las cabezas metatarsianas
- 🏃 Muy poca presión en los dedos (evitar poner los dedos en garra)



### **Progresión según las capacidades**

- 🏃 Todo el peso del cuerpo **sobre una pierna**
- 🏃 **Flexión dorsal** del tobillo (descender en squat)
- 🏃 Transferir el peso hacia **el antepié** (sobre la punta del pie)
- 🏃 **Oscilaciones** a diferentes velocidades

Con el objetivo de prevenir las lesiones en la carrera a pie, el cuerpo puede ser fortalecido con un programa de **refuerzo específico**. Reforzar los músculos intrínsecos del pie, quitar las plantillas en pequeños periodos y correr o caminar **descalzo** lo más a menudo posible, son una buena manera de fortalecer las estructuras de apoyo responsables de la absorción natural estimulando así los mecanismos reflejos que gestionan el control muscular del miembro inferior.