

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie

Estiramiento manual de la fascia

Cruzar la pierna afectada sobre la sana y colocar la mano del lado afectado bajo la base de los dedos del pie. Aplicar una fuerza lenta y progresiva, provocando dorsiflexión de los dedos y del tobillo hasta notar tensión. Mantener 10 segundos

Series: 1
Repeticiones: 10

