

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



Estiramiento de tríceps sural frente a pared

El pie del lado afectado colocado detrás con la rodilla extendida. Flexionar los codos y la cadera y la rodilla de la pierna de delante sin mover la otra ni despegar el talón del suelo. Mantener 10-30 segundos

Series: 1
Repeticiones: 5

