

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie.

## Aducción con banda

Con toda la planta del pie apoyada en el suelo y ligeramente desplazado hacia fuera de la línea media llevar el pie hacia dentro y sin detenerse volver despacio a la posición de partida.

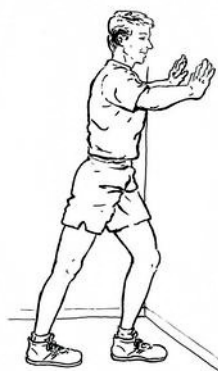
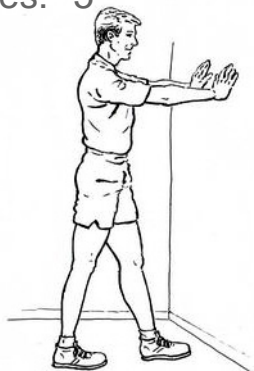
Series: 1  
Repeticiones: 30



## 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



## Estiramiento de sóleo frente a pared

El pie del lado afectado colocado detrás con la rodilla algo flexionada. 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

