

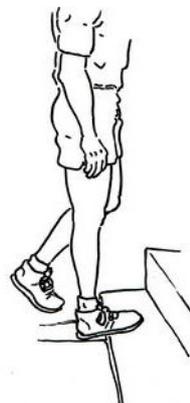
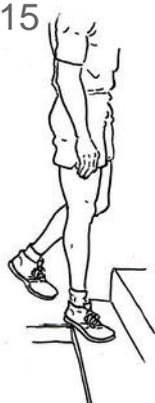
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie.

Excéntrico de tríceps sural monopodal en escalón

Se apoya la parte media y anterior del pie en el borde del escalón. Con la rodilla extendida, descender el talón dejando caer el peso del cuerpo sobre él. Mantener unos 10 segundos. Utilizar el otro pie para volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 15



Excéntrico de sóleo monopodal en escalón

Se apoya la parte media y anterior del pie en el borde del escalón. Con la rodilla ligeramente flexionada, descender el talón dejando caer el peso del cuerpo sobre él. Mantener unos 10 segundos. Utilizar el otro pie para volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 15

