

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie

## Excéntrico tríceps sural monopodal desde escalón

De puntillas sobre el pie afectado y con la rodilla extendida descender el talón hasta el suelo. Mantener unos 10 segundos. Utilizar el otro pie colocándolo sobre un libro grueso para volver a la posición de partida.

Series: 1  
Repeticiones: 15

