

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Tobillo - Pie.

## Excéntrico de tríceps sural monopodal

De puntillas sobre el pie afectado y con la rodilla extendida descender el talón hasta el suelo. Mantener unos 10 segundos. Utilizar el pie no afectado para volver a la posición de partida.

Series: 1  
Repeticiones: 15

