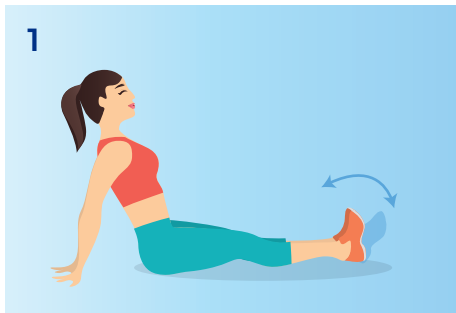
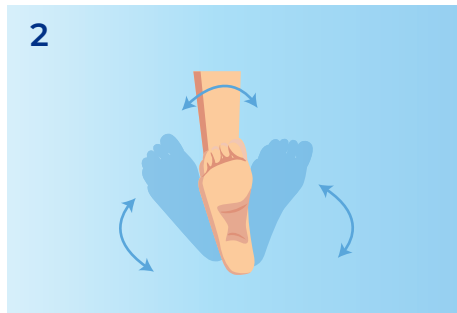


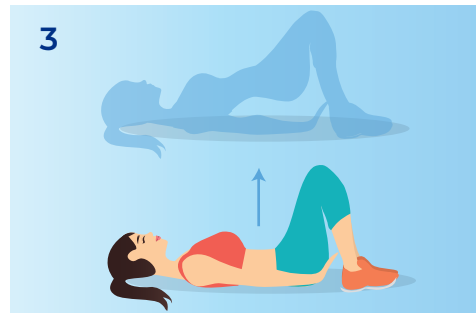
Programa de ejercicios de **TOBILLO**



1
Lleve las puntas de los pies hacia arriba y abajo.



2
Haga círculos con el pie en las dos direcciones sin mover la pierna.



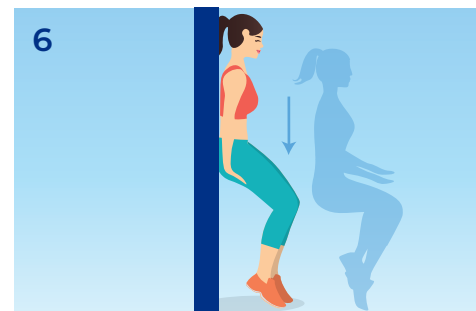
3
Recostado de espalda, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el piso, levante la cadera apretando glúteos y abdomen.



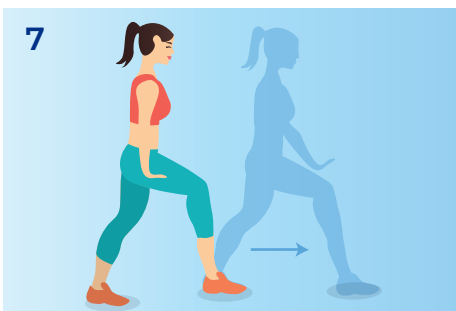
4
Párese de puntas.



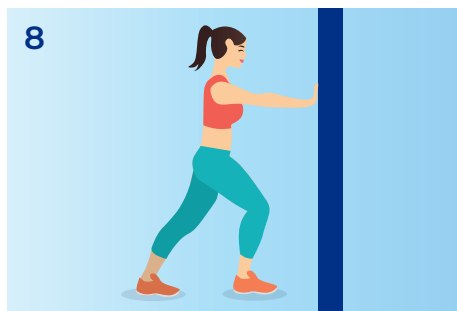
5
Párese de talones.



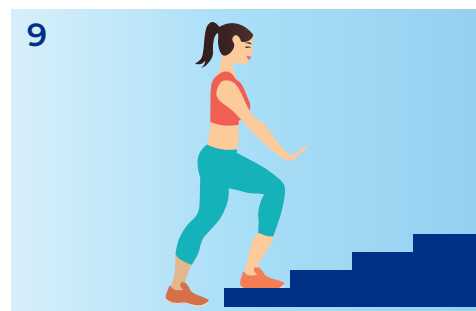
6
De pie, con la espalda contra la pared, párese de puntas, deslícese hacia abajo flexionando las rodillas y mántenganse en esa posición 5 segundos.



7
Camine exagerando los movimientos de los pies.



8
De pie frente a la pared, coloque una pierna adelante y la otra detrás; flexione la pierna adelante sin despegar los talones del piso. Mantenga la posición 5 segundos.



9
En la posición anterior coloque el pie de adelante sobre un escalón. Mantenga la posición 5 segundos.