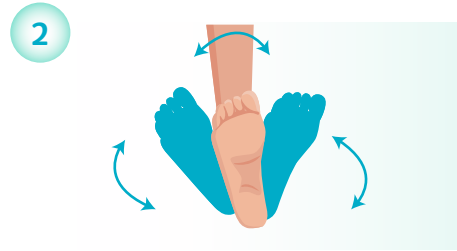


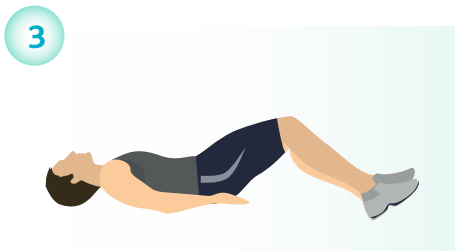
# Programa de EJERCICIOS de TOBILLO



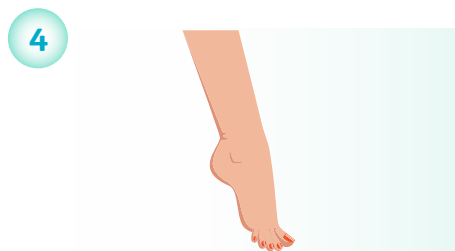
Mueve el pie hacia arriba y hacia abajo



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



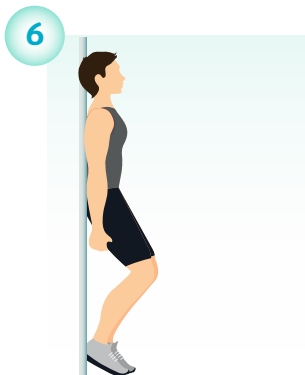
Recostado de espalda, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el piso, levante la cadera apretando glúteos y abdomen.



Párese de puntas.



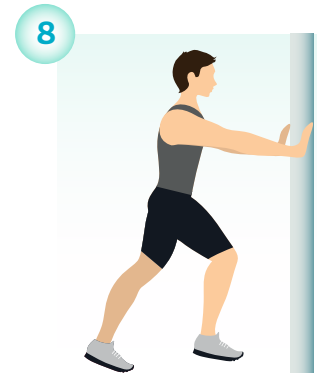
Párese de talones.



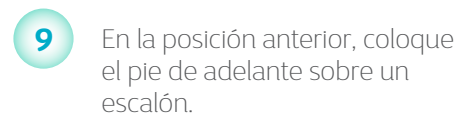
De pie, con la espalda contra la pared, párese de puntas, deslícese hacia abajo flexionando las rodillas y mántenganse en esa posición 5 tiempos.



Sincronice la marcha exagerando los movimientos del pie



De pie frente a la pared, coloque una pierna adelante y la otra detrás; flexione la pierna de adelante sin despegar los talones del piso.



En la posición anterior, coloque el pie de adelante sobre un escalón.