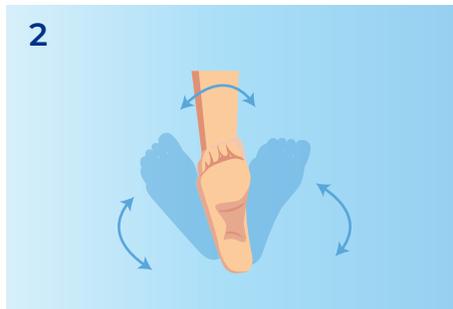


# Programa de ejercicios de **TOBILLO**



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.



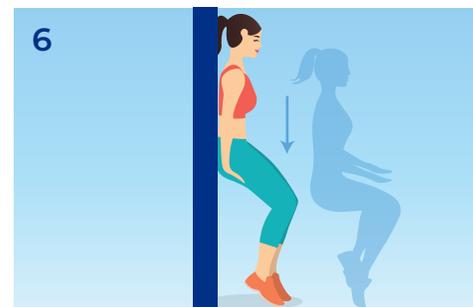
3  
Recostado de espalda, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el piso, levante la cadera apretando glúteos y abdomen.



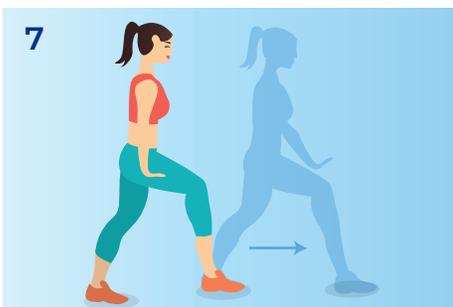
4  
Párese de puntas.



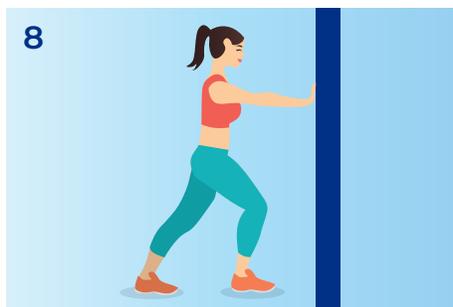
5  
Párese de talones.



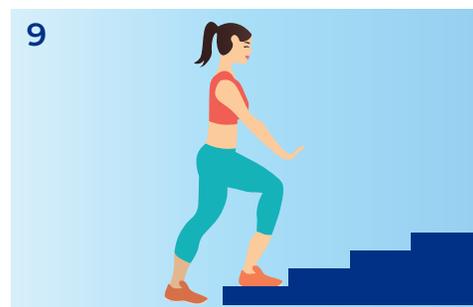
6  
De pie, con la espalda contra la pared, párese de puntas, deslícese hacia abajo flexionando las rodillas y manténganse en esa posición 5 segundos.



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.