

EJERCICIOS DE FLEXIBILIZACIÓN Y POTENCIACIÓN DE PIE Y TOBILLO

FLEXIBILIZACIÓN:

Sentado , cruzando la pierna afectada sobre la otra, agarre el pie con las manos y tire de su pie hacia arriba, aguantando la tensión 10 segundos; repita tirando hacia abajo, otros 10 segundos, e igualmente hacia dentro y hacia fuera.

- Series : 2
- Repeticiones: 5

