

- **POTENCIACIÓN:**

Sentado, cruzando la pierna afectada sobre la otra, ponga 1 o las 2 manos sobre el dorso del pie y haga fuerza con su pie hacia arriba, aguantando la tensión 5 segundos; después ponga las manos debajo y haga fuerza con su pie hacia abajo otros 5 segundos; repita lo mismo poniendo 1 mano por dentro del pie, y por fuera del pie, 5 segundos en cada posición. El movimiento hacia abajo se puede sustituir por ponerse de puntillas, subir y bajar despacio, 10 repeticiones.

- Series : 2
- Repeticiones: 10

