

Abecedario con el tobillo (flexibilidad)

Estas indicaciones son para el pie derecho. Cambie los lados para hacer el ejercicio con el pie izquierdo.

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas frente a usted.
2. Apoye la pantorrilla derecha sobre una toalla enrollada. Con el pie, dibuje las letras del abecedario en el aire.
3. Haga este ejercicio 3 veces por día o según le hayan indicado.

