



Fascitis plantar - Alto

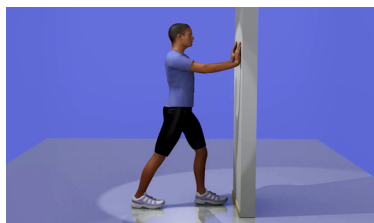
Estiramiento de la fascia plantar



Repeticiones: 10

Sujete con la mano la base de los dedos del pie y desplace los dedos hacia atrás con la ayuda de la mano hasta notar sensación de tirantez. Mantenga 10 segundos.

Estiramiento de tríceps



Repeticiones: 3

Con la pierna que va a realizar el estiramiento colocada detrás con la rodilla extendida, sin despegar el talón del suelo flexione los codos y la rodilla de la pierna de delante hasta notar sensación de tirantez. Mantenga 20-30 segundos.