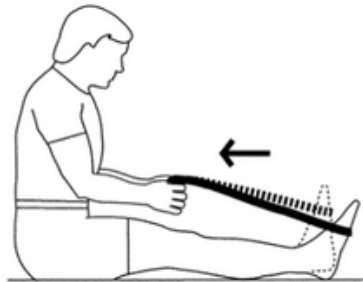
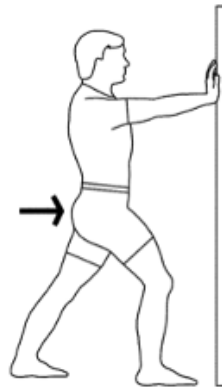


ESTIRAMIENTOS TENDÓN DE AQUILES



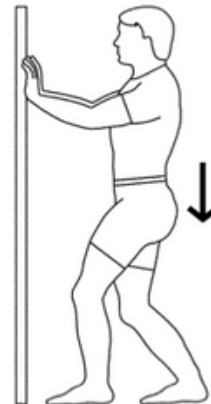
- Siéntese como se muestra, enrollando la toalla alrededor de la planta del pie.
- Tire de la toalla con suavidad y firmeza, manteniendo la rodilla recta.
- *Mantenga el ejercicio durante 20 Segundos.



- De pie frente a la pared, con las manos apoyadas en ella.
- Da un paso hacia adelante con el pie de la pierna sana, inclinando las caderas hacia la pared.
- Mantén la pierna trasera recta con el talón apoyado en el suelo.
- *Mantenga el ejercicio durante 20 Segundos. D



- Párese con las puntas de los pies sobre un escalón, usando la barandilla para estabilizarse. Manteniendo las rodillas ligeramente dobladas, baje suavemente los talones.
- *Mantenga el ejercicio durante 20 Segundos.



- De pie, una pierna delante de la otra.
- De frente a la pared, las manos sobre la pared para apoyarse.
- Dobla lentamente las rodillas, manteniendo los talones en el suelo, como se muestra, hasta que sientas el estiramiento.
- Repite el ejercicio con la otra pierna delante. Mantenga el ejercicio durante 20 Segundos.