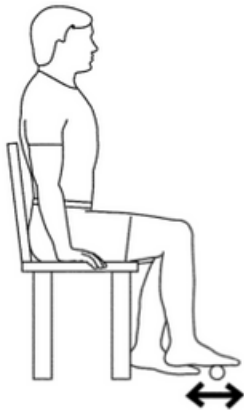


## EJERCICIOS FASCITIS PLANTAR



- Siéntese en una silla.
- Coloque el pie sobre la pelota como se muestra.
- Gire el pie hacia adelante y hacia atrás sobre la pelota



- Siéntese en una silla.
- Coloque la toalla en el piso.
- Mantenga el talón apoyado en el piso.
- Tire de la toalla hacia usted usando solo los dedos de los pies.



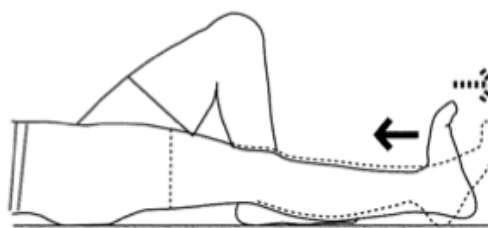
- Siéntese y agarre el talón con una mano.
- Levante el dedo gordo del pie con la otra mano.



- Utilice una mano para tirar de los dedos de los pies hacia arriba.
- Mantenga los dedos de los pies hacia arriba.
- Use el pulgar de la otra mano y empuje hacia abajo mientras se mueve hacia arriba y hacia abajo a lo largo de la planta del pie.



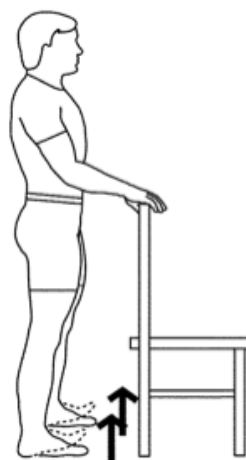
- Siéntese con el pie en el suelo.
- Coloque una toalla debajo de los dedos de los pies y tire suavemente hacia arriba para estirarse.
- Mantenga la planta del pie en el suelo.



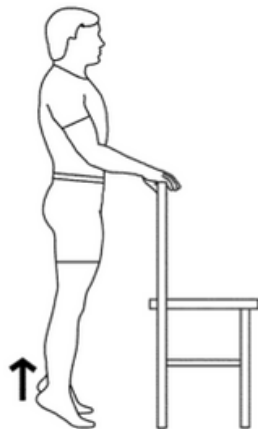
- Siéntese en el piso con la pierna estirada.
- Levante el pie mientras dobla los dedos hacia abajo.
- A continuación, apunte el pie hacia abajo mientras tira de los dedos hacia arriba.
- Repita.



- Siéntese en una silla.
- Deslice el pie hacia atrás unos centímetros, manteniendo el talón en el suelo.
- A continuación, levante los dedos del pie y bájelos.
- Deslice el pie hacia atrás unos centímetros más y vuelva a levantar los dedos del pie.
- Continúe con esta secuencia hasta que ya no pueda mantener el talón en el suelo.



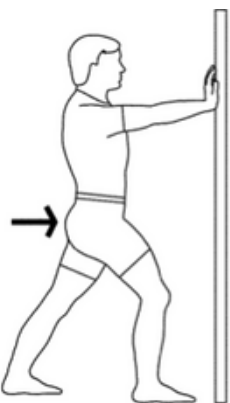
- Párese con ambos pies separados a la altura de los hombros.
- Elévese sobre los talones.
- Baje y repita.



- Póngase de pie, usando una silla para mantener el equilibrio.
- Elévase sobre las puntas de los pies, hasta el final del movimiento.
- Regrese a la posición inicial y repita.



- Siéntese en una silla.
- Deslice el pie hacia adelante unos centímetros, manteniendo el talón en el suelo.
- A continuación, doble los dedos de los pies hacia abajo y relájelos.
- Deslice el pie hacia adelante unos centímetros más y vuelva a doblar los dedos de los pies.
- Continúe con esta secuencia hasta que ya no pueda mantener el talón en el suelo.



- 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.



- Párese con las puntas de los pies sobre un escalón, usando la barandilla para estabilizarse. Manteniendo las rodillas ligeramente dobladas, baje suavemente los talones.
- \*Progrese hasta realizar el ejercicio con las rodillas rectas.