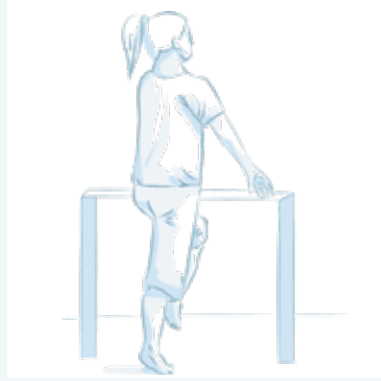


Ejercicios estiramiento complejo soleo y gemelos. Tendón de Aquiles.

- A. Realizar los ejercicios sin fuerza, enfocarse en estiramiento.
- B. Ante cualquier molestia, pare de realizar el mismo.
- C. En cualquier estiramiento debe haber cierto grado de sensación, no molestia, de que el músculo está estirando.
- D. Cada estiramiento debe durar 20 tiempos (segundos) y descansar la pierna e iniciar con la pierna contraria el mismo ejercicio.
- E. Cada ejercicio debe repetirse 3 veces, lo que completa una sesión.
- F. Se recomiendan 3 sesiones al día.



- 1. Frente a una silla realizar levantamiento del talón ("puntitas"), sostenerlo 20 tiempos y bajar.
- 2. Frente a una silla realizar "marcha de puntitas", dar 20 pasos y descansar.

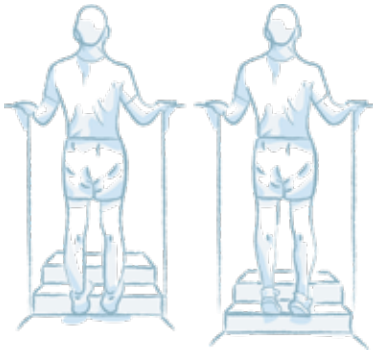


- 3. Frente a una pared, con la pierna de atrás con el talón siempre en el piso, la punta del pie apuntando al pie contrario y la rodilla estirada, inclinar el cuerpo hacia delante "empujando" la pared.

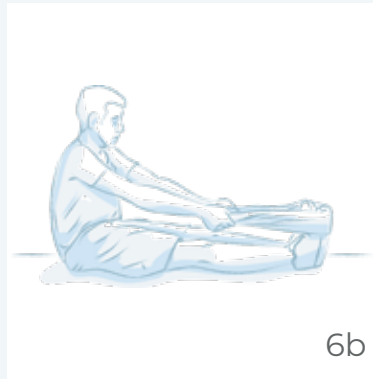


- 4. Frente a una pared, con la pierna a trabajar hacia el frente, la punta del pie apoyada en la pared y mirando hacia el techo, inclinar el cuerpo hacia delante con la rodilla estirada.

Ejercicios estiramiento complejo soleo y gemelos. Tendón de Aquiles.



- 5. Sobre un escalón, colocar la punta de ambos pies sobre el escalón de arriba, los talones “volando”, bajar los talones, contar 20 tiempos, subir y ponerse de puntas.
- Repetir el ejercicio 3 veces.



- 6. Sentado, colocando una toalla en la planta del pie y hacia la punta del mismo, iniciar con la rodilla doblada, continuar estirando la rodilla y al mismo tiempo jalar la toalla intentando que la punta del pie apunte a la cara, sostener y descansar.