

## TENDINITIS AQUILES

EJS ESTIRAMIENTO Y EXCÉNTRICOS

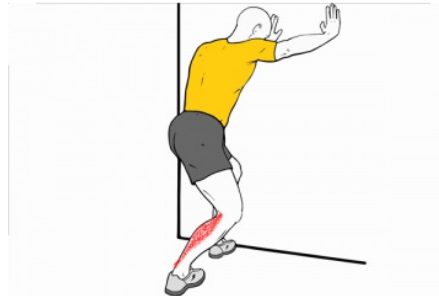
### Estiramiento de gemelo de pie



**3 Series 20 seg**

El talón de la pierna que se estira no se tiene que levantar del suelo. La puntera recta en dirección a la pared.

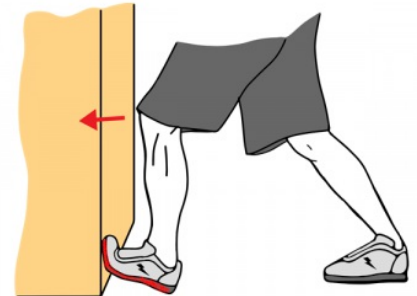
### Estiramiento de soleo de pie



**3 Series 20 seg**

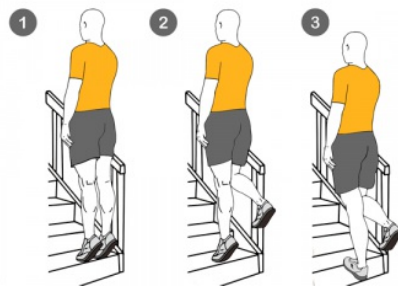
Igual que el ejercicio anterior, pero con la rodilla de la pierna que se estira, flexionada.

### Estiramiento de la fascia plantar



**3 Series 20 seg**

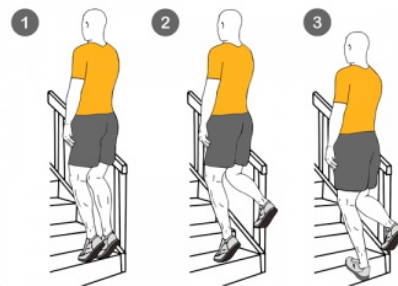
### Excéntrico de gemelo



**3 Series 15 reps**

con la rodilla estirada del todo.

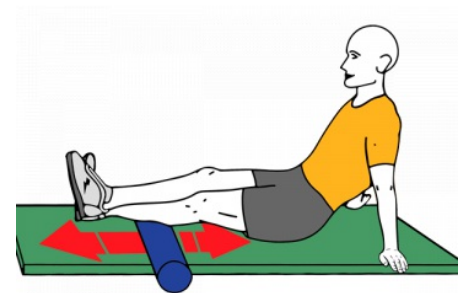
### Excéntrico de soleo



**3 Series 15 reps**

con la rodilla en flexión de unos 30° aproximadamente.

### Automasaje de una pantorrilla con rodillo de foam



**2 Series 120 seg**

Deslizar el rodillo por la pantorrilla desde detrás de la rodilla hasta el talón y volver. Lento, con un poco de presión