

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.

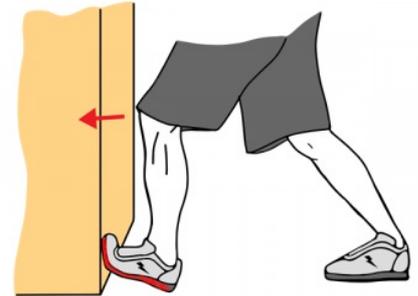
Estiramiento de soleo de pie



3 Series 20 seg

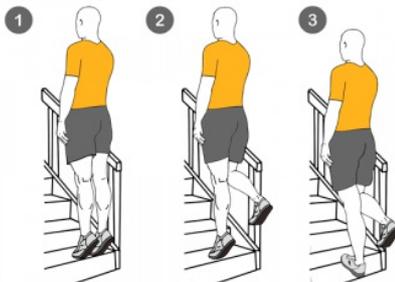
Igual que el ejercicio anterior, pero con la rodilla de la pierna que se estira, flexionada.

Estiramiento de la fascia plantar



3 Series 20 seg

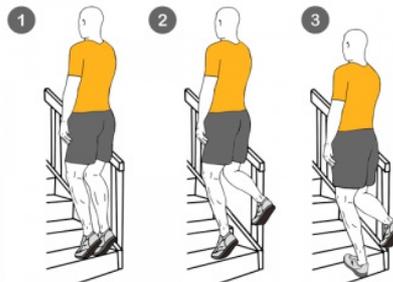
Excéntrico de gemelo



3 Series 15 reps

con la rodilla estirada del todo.

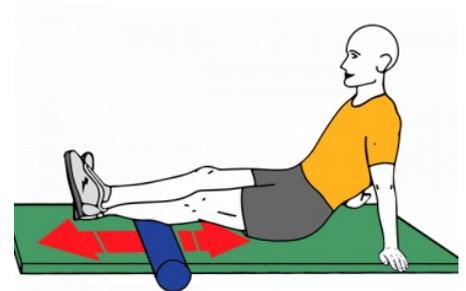
Excéntrico de soleo



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