



PACIENTE:

EJERCICIOS	SERIES	REPS.	DESCRIPCIÓN
Calentamiento			
Automasaje Fascia Plantar con Pelota	1 serie	10 reps.	Siéntate en una silla y coloca la planta del pie encima de una pelota. Desliza la planta del pie sobre la pelota haciéndote un masaje.
			
Programa de ejercicios			
Estiramiento de Fascia Plantar Izq.	1 serie	10 reps.	Sentado en una silla, estira la planta del pie izquierdo con la ayuda de tus manos.
			

Estiramiento de Fascia Plantar Der.	1 serie	10 reps.	Sentado en una silla, estira la planta del pie derecho con la ayuda de tus manos.
			
Estiramiento gemelos	1 serie	10 reps.	De pie. Apoyada en una pared. Una pierna a hacia delante y la otra hacia atras. Doblamos la pierna de delante y mantenemos la de atras estirada, sin levantar los talones. Mantenemos 10 segundos, 10 repeticiones. Alternamos piernas.
			

Estiramiento soleo	1 serie	10 reps.	De pie. Apoyada en una pared. Una pierna a hacia delante y la otra hacia atras. Me inclino hacia adelante. Doblamos la pierna de delante y la de atras también, sin levantar los talones. Mantenemos 10 segundos, 10 repeticiones. Alternamos piernas.
			