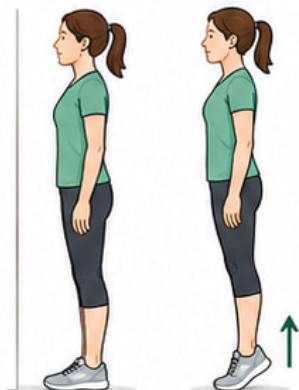


# Tabla de ejercicios para fascitis plantar

Ejercicios de fuerza y estiramientos que puedes hacer en casa

## Ejercicios de fuerza



### Elevaciones de talón

Sube y baja los talones de forma controlada.



### Arrugar una toalla con los dedos

Recoge una toalla en el suelo usando los dedos del pie.



### Movimientos del pie con banda elástica

Mueve el pie hacia un lado y después hacia el otro, cambiando la banda de posición.

## Estiramientos



### Estirar la fascia plantar

Lleva los dedos del pie suavemente hacia ti.



### Estiramiento de gemelos

Apoya las manos en la pared y estira la pierna hacia atrás.



### Estiramiento de sóleo

Flexiona ligeramente la rodilla de atrás sin levantar el talón.



Los ejercicios de fuerza trabajan la musculatura del pie y el tobillo. Los estiramientos se centran principalmente en la fascia plantar y la musculatura de la pantorrilla.