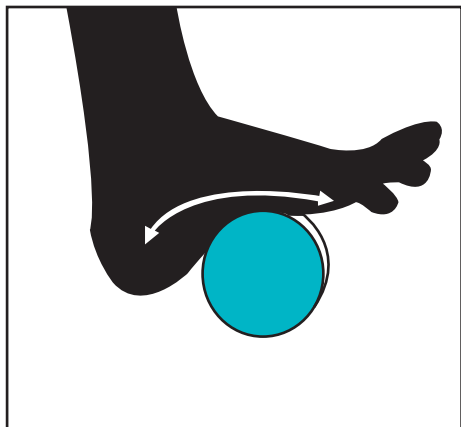
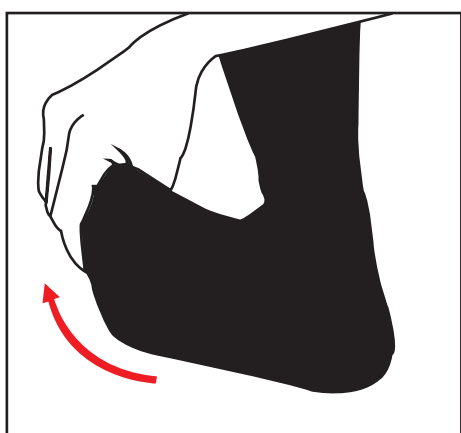


## EJERCICIOS DE ELONGACIÓN DE FASCIA PLANTAR



Utilizando una lata fría, ejerce presión firme con el pie sobre ella y deslízalo hacia delante y atrás.

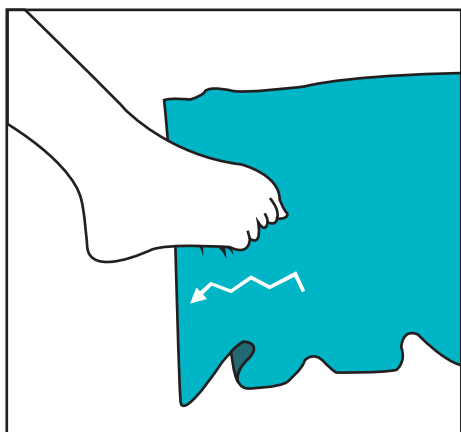
Repetí de 30 a 50 veces, hasta que sientas que la planta del pie se relaja, tres veces al día.



Tracciona hacia atrás los dedos del pie, principalmente el primero, estirando la planta.  
Realiza este ejercicio al inicio con la rodilla doblada y posteriormente estirada.

Mantén la tensión por 30 segundos, luego regresá lentamente.

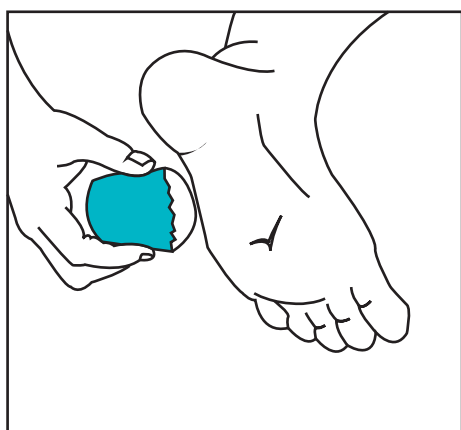
Realiza 10 ejercicios 3 veces al día.



Colocá tu pie sobre una toalla y tratá de arrugarla con los dedos.

Mantén la tensión por 30 segundos, luego regresá lentamente.

Realiza 10 ejercicios 3 veces al día.



Congelá agua en un vaso descartable, rompé el borde y frota el hielo sobre la planta del pie por 10 minutos al final de los ejercicios, 3 veces al día. También podés hacerlo con cubos de hielo envueltos en una servilleta de tela.