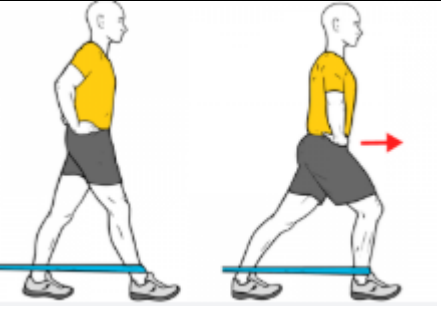
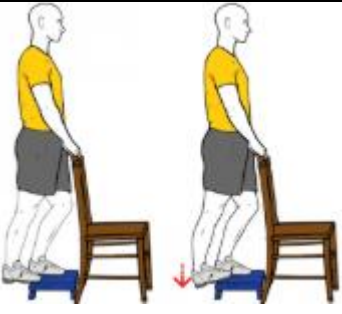
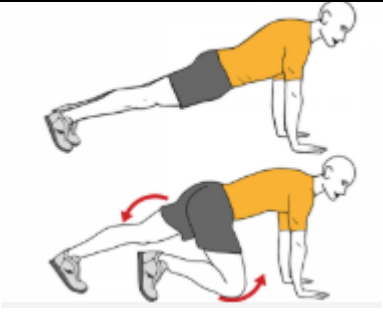
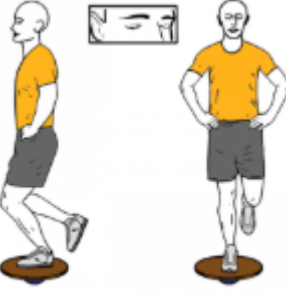
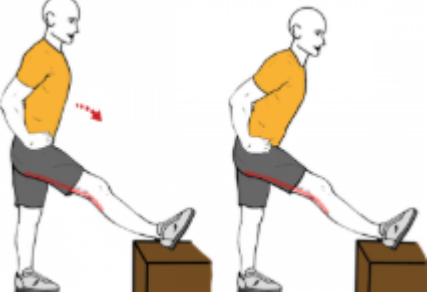
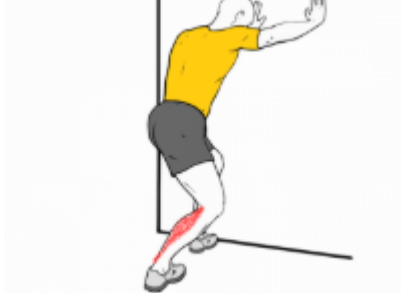
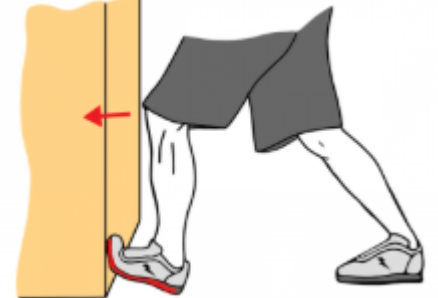
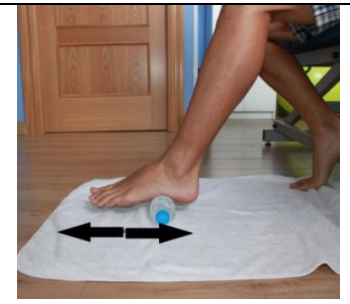


PIE CAVO

		
Flexión plantar y dorsal de tobillo	Inversión y eversión	Dorsiflexión de tobillo con banda elástica
		
Estiramiento de gemelo en escalón	Mountain climber	Equilibrio a una pierna sobre el bosu
		
Equilibrio sobre tabla con ojos cerrados	Estiramiento de los isquiotibiales	Estiramiento del soleo

		
Estiramiento de la fascia plantar	Movilización dorsiflexión	Estiramiento fascia con banda
		
Automasaje plantar con pelota	Automasaje plantar manual	Hielo 5-10min