

TENDINOSIS DE AQUILES

- Es importante tratar de hacer el protocolo casi todos los días. - Antes de iniciar los ejercicios se debe hacer un calentamiento suave durante 10 o 15 minutos. - Lo más importante es hacer la flexión del tobillo con una contracción excéntrica de los músculos extensores. - En los ejercicios de máquinas se puede subir con los dos pies apoyados, pero es necesario bajar solo con la pierna en la que existe la tendinopatía.

1. FLEXIÓN PLANTAR DE TOBILLO

15 Repet. / 2 Series / 1'0" Entre series



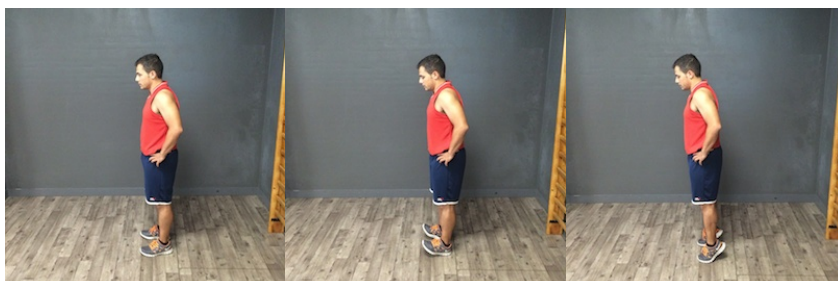
2. FLEXIÓN PLANTAR DE TOBILLO EN PRENSA UNA PIERNA

15 Repet. / 2 Series / 1'0" Entre series



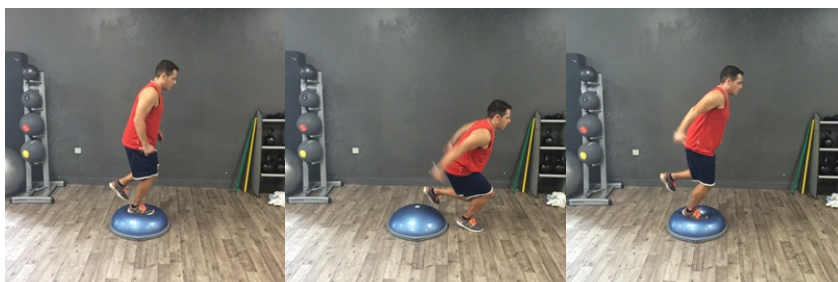
3. FLEJO-EXTENSIÓN DE TOBILLOS EN BIPEDESTACIÓN

15 Repet. / 2 Series / 1'0" Entre series



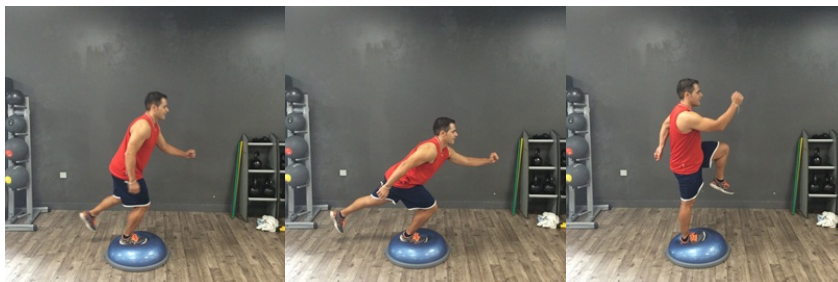
4. SALTO HACIA ATRÁS A UNA PIERNA SOBRE BOSU

15 Repet. / 2 Series / 1'0" Entre series



5. SENTADILLA UNIPODAL SOBRE BOSU (DEL CORREDOR)

15 Repet. / 2 Series / 1'0" Entre series



6. ZANCADA (LUNGE) SOBRE BOSU

15 Repet. / 2 Series / 1'0" Entre series

