

**Ejercicio 1**

# LIBERACIÓN MIOFASCIAL

✓ **Objetivo**

Liberación miofascial del tejido de la planta del pie, principalmente de la fascia plantar.



► **¿Qué necesito?**

Rulo de masaje cilíndrico que nos ayuda a auto masajear la planta del pie.



**FP03**

► **Rulo masaje**

MEDIDAS / cm/

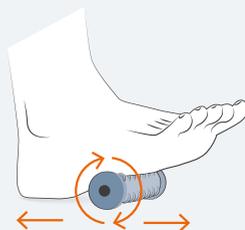
3,6 x 13

► **¿Cómo hacerlo?**

Colocar el rulo de masaje cilíndrico sobre el suelo.



Generar un movimiento anteroposterior del pie provocando que el rulo cilíndrico rote sobre la superficie.



Aplicar más o menos presión sobre el rulo cilíndrico con el fin de relajar, movilizar y estirar las estructuras plantares.



### ORLIMAN Tips

- ✓ Se recomienda la realización del ejercicio al final del día.
- ✓ Se puede llevar a cabo estando sentado o de pie.
- ✓ Repetir el movimiento durante 5 minutos aproximadamente por cada pie.
- ✓ Introducirlo en el congelador, para conseguir efecto analgésico/antiinflamatorio.



Permite ser enfriado en congelador durante 90 minutos, para tratamiento de crioterapia durante 10 minutos aproximadamente.

## Ejercicio 2

# ESTIRAMIENTO FASCIA PLANTAR

### ✓ Objetivo

Estiramiento de las estructuras que influyen en la tensión acumulada de la planta del pie (fascia plantar, gemelos y toda la musculatura posterior de la pierna).



### ► ¿Qué necesito?

Banda elástica para ejercicios de estiramiento de la fascia plantar.



FP03

### ► Banda elástica

MEDIDAS /cm/

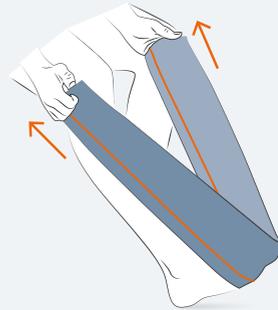
100 x 13

### ► ¿Cómo hacerlo?

Colocar la banda elástica bajo la superficie del antepié.



Sostener la banda por ambos extremos.



Realizar un movimiento de flexión dorsal máxima del tobillo en el que se aproxime la punta del pie a la pierna, manteniendo la rodilla estirada.

 Video



### **ORLIMAN Tips**

- ✓ Sostener la posición entre 15-30 segundos.
- ✓ Repetir el ejercicio de 5-10 veces.
- ✓ Es muy importante que la rodilla se mantenga estirada durante la realización del ejercicio.

