

Elevación de talones con apoyo

FORTALECIMIENTO • PIERNAS • EN CASA

Posición inicial



Posición final



Talones apoyados en el piso, pies paralelos al ancho de las caderas, manos en el respaldo de la silla.

Talones elevados, peso sobre la parte delantera de los pies, tronco erguido.

1 Apoya las manos en la silla

Coloca los pies paralelos al ancho de las caderas con los talones apoyados en el piso.

2 Eleva los talones de forma controlada

Sube sin inclinar el tronco. Haz una breve pausa en la parte superior del movimiento.

3 Baja lentamente

Desciende hasta apoyar los talones de nuevo en el piso de manera controlada.

Cantidad inicial

De **8 a 12 repeticiones** controladas.

Versión más fácil

Usa la silla para mantener el equilibrio y **reduce la amplitud** del movimiento.

En la práctica de 15 min

Este es uno de los **cinco ejercicios** indicados en la página de la semana.

⚠ Evita balancear el cuerpo para tomar impulso. Si sientes dolor, detén el movimiento.

✅ **Siguiente paso:** registra la ejecución en la lista de verificación del ejercicio 07.