

Elevación de talones con apoyo

Ejercicio 07 de 35 · Lista de verificación · 8 semanas



Antes de comenzar, revisa la ficha fotográfica de este ejercicio.

Prepara la posición

- ☐ La silla está firme y no se desliza.
- ☐ Mis pies están paralelos, al ancho de las caderas.
- ☐ Apoyo las manos suavemente en el respaldo.

Comprueba el movimiento

- ☐ Elevo ambos talones sin inclinar el tronco ni tomar impulso.
- ☐ Hago una breve pausa arriba.
- ☐ Bajo lentamente hasta apoyar los talones.
- ☐ Si siento dolor o pierdo el control, detengo el ejercicio.

Marca tus prácticas

Completa la casilla cuando realices este ejercicio. Deja en blanco las prácticas en las que no esté indicado.

Semana	Práctica 1	Práctica 2
1	☐	☐
2	☐	☐
3	☐	☐
4	☐	☐
5	☐	☐
6	☐	☐
7	☐	☐
8	☐	☐

Versión realizada

☐ Básica ☐ Habitual

Repeticiones

Observaciones

