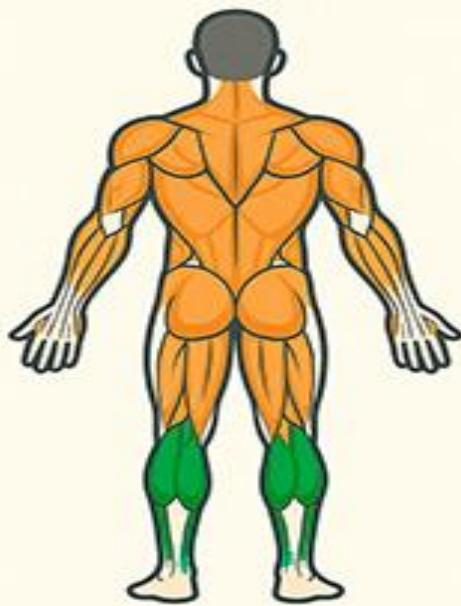
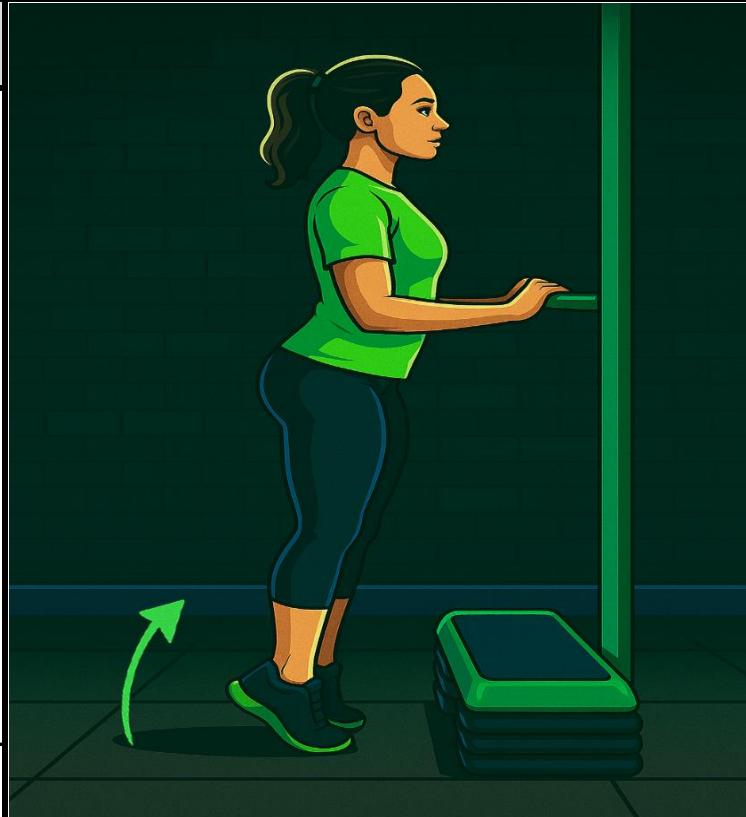


# ELEVACIÓN DE TALONES DE PIE

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Gemelos, sóleo, tibial posterior, estabilizadores de tobillo y pie.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse con los pies separados a la anchura de las caderas y apoyarse en una barra, pared o superficie estable para mantener el equilibrio. Elevar los talones llevando el peso hacia la parte anterior del pie y mantener el cuerpo erguido sin inclinarse hacia delante. Realizar una breve pausa arriba para maximizar la contracción y descender de forma controlada hasta que los talones casi toquen el suelo. Evitar balanceos.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevación de talones con apoyo en pared o barra, controlando el equilibrio.
- 2-3 series x 12-15 rep.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Elevación de talones con mayor rango de movimiento sobre un step o superficie elevada.
- 3 series x 12-20 rep.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Elevación de talones a una pierna o con lastre (mancuerna o kettlebell).
- 3-4 series x 10-15 rep. por pierna.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para fortalecer los gemelos y mejorar la estabilidad del tobillo. Muy útil en prevención de lesiones (especialmente tendón de Aquiles), mejora del rendimiento en carrera, saltos y cambios de dirección, así como en rutinas de fuerza del tren inferior. Ideal en calentamientos como en trabajos específicos de gemelo y sóleo.