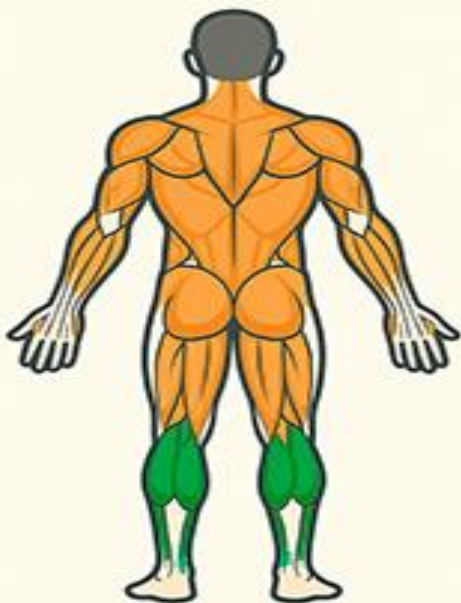
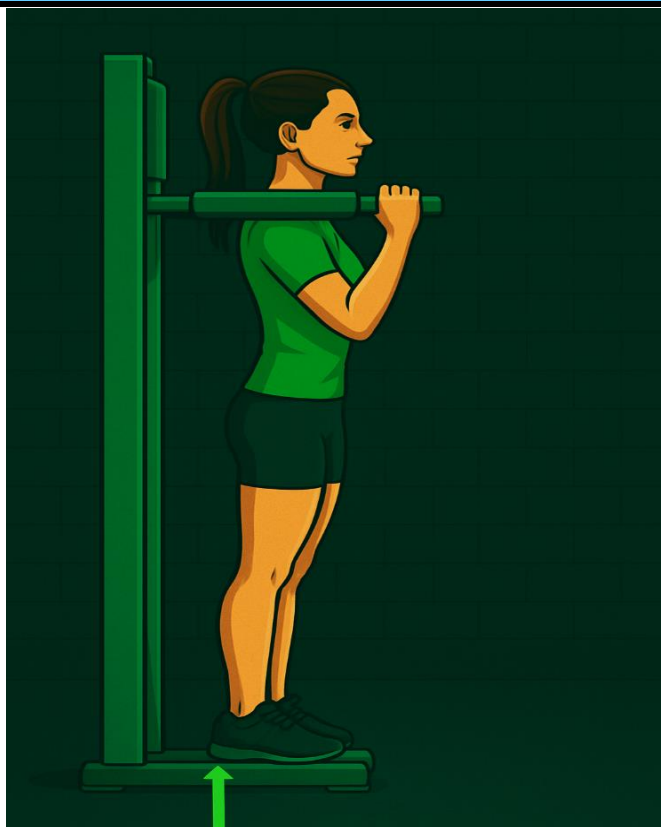


EXTENSIÓN DE GEMELOS EN MÁQUINA

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de pie en la máquina de elevación de gemelos, apoyando solo la parte anterior del pie en la plataforma, con los talones suspendidos. Sujetar la barra acolchada sobre los hombros o la estructura según el tipo de máquina. Mantener el cuerpo erguido y el core activado. Elevar los talones al máximo, llevando el peso hacia la punta del pie, y realizar una breve pausa en la contracción final. Descender lentamente hasta notar un estiramiento cómodo en la parte posterior de la pierna.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Extensión de gemelos en suelo sin máquina.
- 2-3 series × 12-15 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Extensión de gemelos en máquina con carga moderada y rango completo.
- 3 series × 12-20 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Extensión de gemelos unilateral en máquina o con tempo lento (3-4 segundos de bajada).
- 3-4 series × 10-15 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio clave para fortalecer el tríceps sural, mejorar la estabilidad del tobillo y aumentar la potencia en carrera, saltos y cambios de ritmo. Muy recomendado en programas de prevención de lesiones (especialmente tendón de Aquiles) y en rutinas específicas de tren inferior.