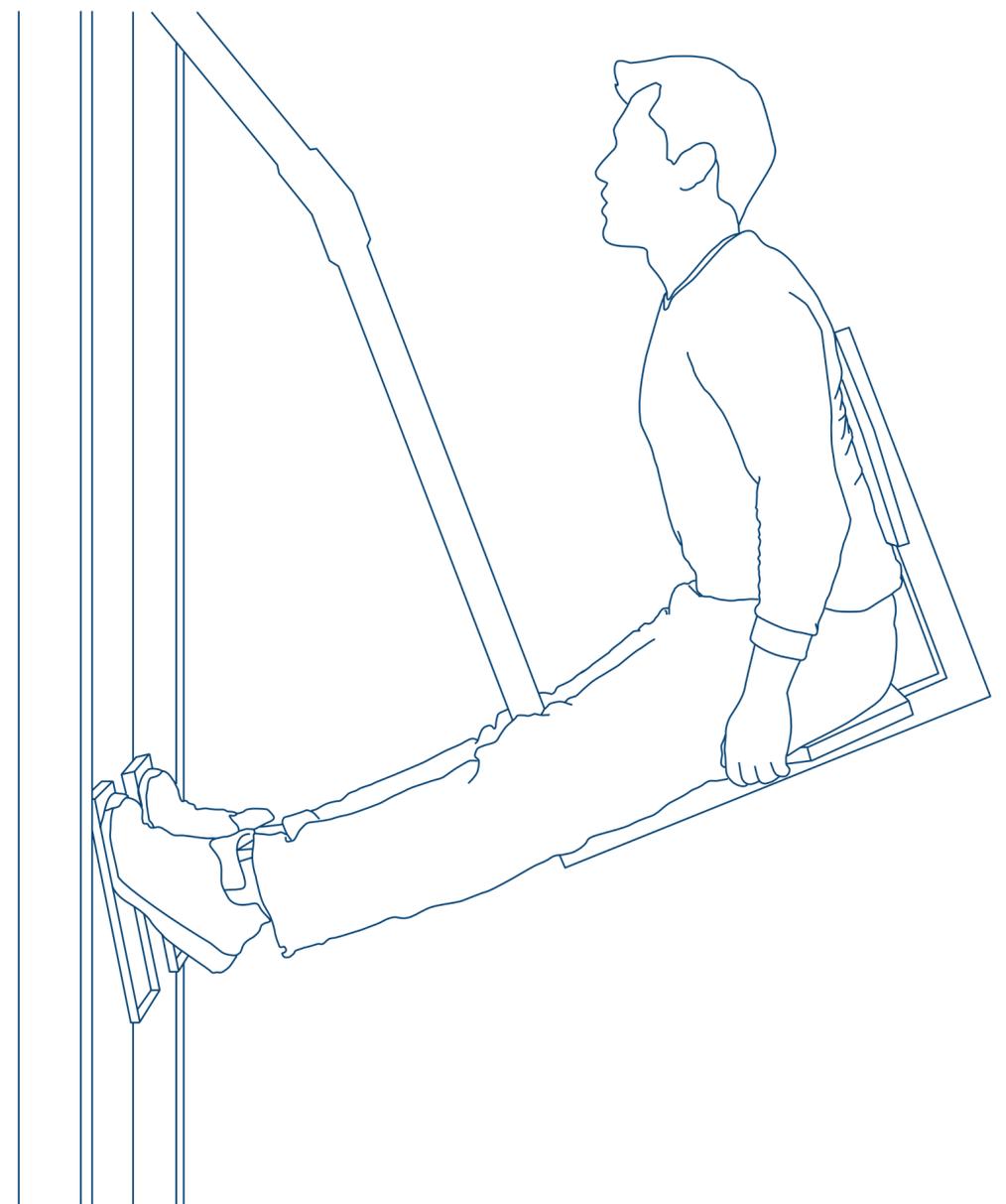
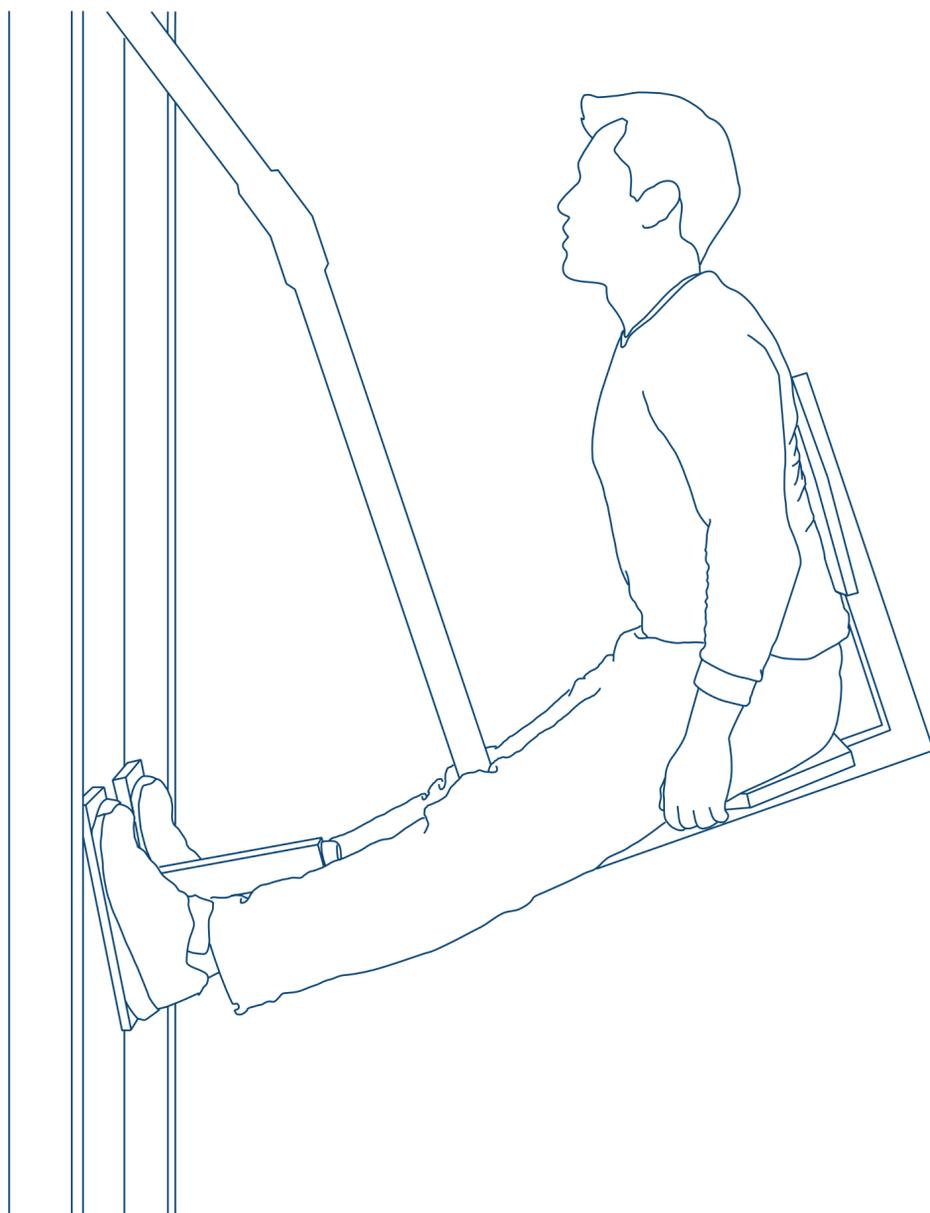




# Extensión de talones sentado en máquina



Sentado sobre el aparato, la parte alta de los muslos apoyada sobre el asiento, la punta de los pies sobre la calza, los tobillos en flexión pasiva, efectuar extensión de los pies llevando tus tobillos hacia arriba.

**Principiante:** 4 series de 8 repeticiones.

También puedes hacerlo a una pierna.

**Intermedio:** 5 series de 10 repeticiones.

**Avanzado:** 8 series de 20 repeticiones o realiza el movimiento hasta que llegues al límite máximo.