

## El reto del mes: Elevaciones de la Pantorrilla

¿Quisiera que sus piernas luzcan más definidos? Pues bien, elevaciones de la pantorrilla puede ayudarle a lograr ese objetivo. Elevaciones de la pantorrilla es un ejercicio que se dirige principalmente a la rotula de la rodilla, el inferior de la pierna y los tacones. Este es un gran ejercicio para mejorar el equilibrio y la postura.

¿Cómo se hace las elevaciones de la pantorrilla?

1. Párese con los pies separados un ancho de los hombros
2. Levante el talón del suelo. Trate de cambiar su peso sobre los dedos del pie.
3. Baje sus talones atrás hacia el suelo, pero no permite que el talón toque entre las repeticiones.



Si tiene dificultad con el balance, se puede apoyar con una silla, mesa, o pared. También, se puede hacer al sentarse. Para hacer elevaciones de la pantorrilla más difícil, puede añadir pesas sobre los tobillos o en las manos.

Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, sigue las instrucciones difíciles (D).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 (F )15 (D )25	2 (F )20 (D )40	3 (F )25 (D )50	4 (F )30 (D )60	5 (F ) Descanse (D) Descanse	6 (F )30 (D )60
7 (F )35 (D )70	8 (F )40 (D )80	9 (F )45 (D )90	10 (F ) Descanse (D ) Descanse	11 (F )50 (D )100	12 (F )55 (D )120	13 (F )60 (D )130
14 (F )65 (D )140	15 (F ) Descanse (D ) Descanse	16 (F )65 (D)140	17 (F )70 (D )150	18 (F )75 (D )160	19 (F )Rest (D )Rest	20 (F )75 (D )170
21 (F )80 (D )180	22 (F )85 (D )200	23 (F )90 (D )220	24 (F ) Descanse (D ) Descanse	25 (F )90 (D )250	26 (F )95 (D )260	27 (F )100 (D) 270
28 (F )105 (D )280	29 (F )110 (D )290	30 (F )120 (D )300	31 (F ) Descanse (D ) Descanse			

<http://www.livestrong.com/article/506266-calf-raise-benefits/>