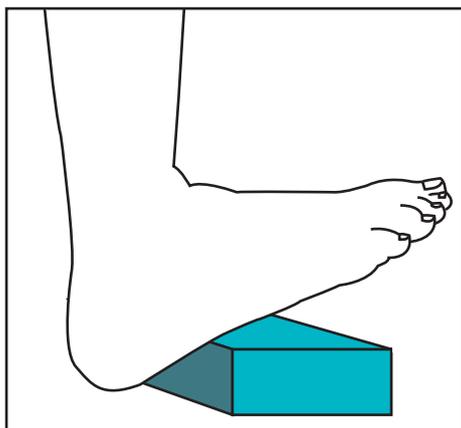
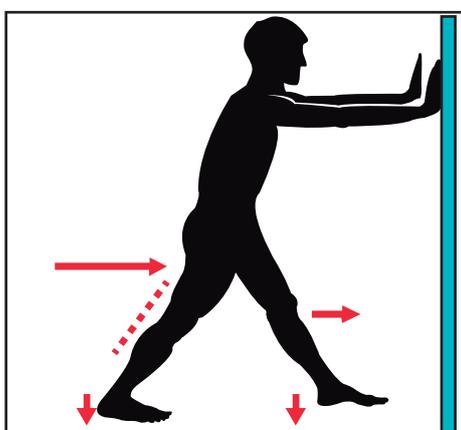


## EJERCICIOS DE ELONGACIÓN DE TRICEPS SURAL

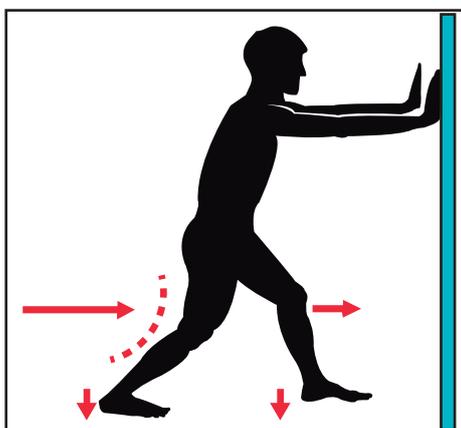


Si vas a permanecer mucho tiempo sentado, colocá tu pie sobre un objeto rectangular de 2,5 a 5 cm de altura, o un escalón inclinado. Así mantendrás tus pies en continuo estiramiento.



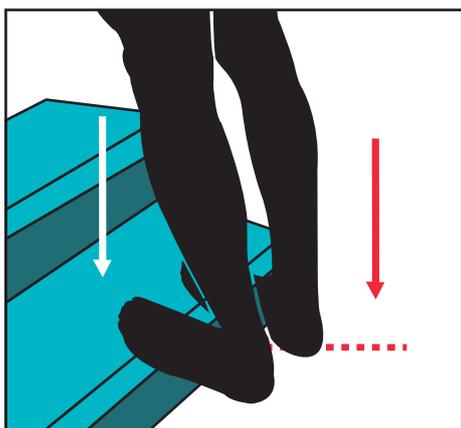
Inclínate sobre la pared con la pierna de atrás **recta** apoyando los talones firmemente sin despegarlos del suelo, mientras deslizás el cuerpo hacia delante. Mantené la tensión por 30 segundos, luego regresá lentamente.

Realizá 10 ejercicios 3 veces al día.



Inclínate sobre la pared con la pierna de atrás **flexionada**, apoyando los talones firmemente sin despegarlos del suelo, mientras deslizás el cuerpo hacia delante. Mantené la tensión por 30 segundos, luego regresa lentamente.

Realizá 10 ejercicios 3 veces al día.



Parate en el extremo de un escalón con la punta del pie de forma firme y bajá lentamente los talones hacia el piso sin doblar las rodillas, dejando que se eleven de forma natural los dedos.

Mantené la tensión por 30 segundos y regresá lentamente hasta la línea recta evitando colocarse en puntas de pie.

Realizá 10 ejercicios 3 veces al día.