

Cómo Hacer Ejercicios de Elevación de Talones

La elevación de talones fortalece los músculos en la parte trasera de la parte inferior de la pierna...y tus tobillos y pies.

Así es como se hacen.

Párate con los pies un poco separados, con las manos ligeramente apoyadas en una silla o repisa frente a ti -para el equilibrio.

Lentamente eleva los talones del piso... rodándote hacia los dedos de los pies...manteniendo las rodillas derechas.

Mantén los talones elevados unos 6 segundos.

Luego, lentamente baja los talones al suelo.

Haz este ejercicio de 8 a 12 veces... varias veces al día.

Puedes anticipar tener algo de molestia...

Pero no hagas un ejercicio si tienes aumento de dolor.