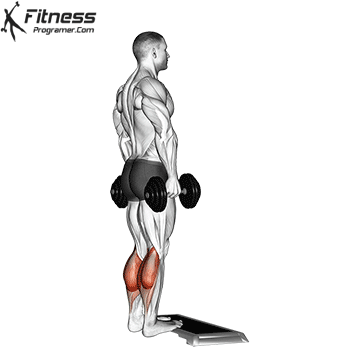
Elevacion De Pantorrilla con Mancuerna

**Músculo primario**: Pantorilla

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Mancuerna



Elevacion De Pantorrilla De Burro De Una Pierna

**Músculo primario**: Pantorilla

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Banco plano

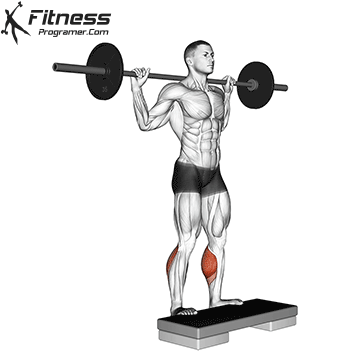


Elevacion De Pantorrillas Con Barra De Pie

**Músculo primario**: Pantorilla

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Barra

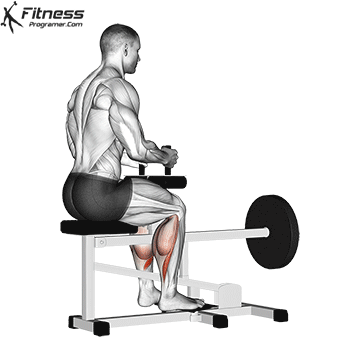


Elevacion De Pantorrilla Sentado Con Palanca

**Músculo primario**: Pantorilla

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Maquina



Elevacion De Pantorrilla De Pie

**Músculo primario**: Pantorilla

**Músculos que también trabajan**:

**Herramientas**: Ninguno

