Panturrilha

1. Panturrilha sentado com barra ou na máquina sentado

**Descrição: Sente em um banco com os pés em um apoio que fique mais alto do que chão, com a barra em suas pernas e apenas as pontas dos pés apoiadas, eleve o calcanhar até o ponto mais elevado possível, e depois volte a posição inicial.**

**Primário:** Solear

**Secundário: Gastrocnêmio.**

**2. Panturrilha em pé**

**Descrição:** Este exercício pode ser executado em variados lugares, como o leg press 45º, na própria máquina de gêmeos em pé, em uma plataforma, em degraus, entre outros.

Com os pés paralelos um ao outro, o movimento é apenas do calcanhar, levantando e voltando a posição inicial.

Não se esqueça, seus joelhos devem estar sempre estendidos nesse exercício.

**Primário: Gastrocnêmio**

**Secundário: Solear.**