

Su Rutina de Ejercicio: Extensiones de Piernas en Posición Sentada

El siguiente ejercicio se llama Extensiones de piernas en posición sentada. Se hace para reforzar tal vez el grupo más importante de músculos en su cuerpo, estos son los cuádriceps. Son los músculos de la parte delantera de sus piernas que son los encargados del movimiento para poder subir las escaleras, escalar, o pararse cuando está sentado.

Para hacer este ejercicio la máquina le ofrece varias opciones.

El respaldo debe estar en posición de manera que cuando esté sentado sus rodillas estén alineadas cómodamente con el axis de rotación de la máquina.

Tiene un colchón que debe asegurarse enfrente de los tobillos, no debe quedarle muy apretado o muy alto en las espinillas. Debe poner el colchón en sus piernas de manera que tenga las piernas derechas, de la rodilla a los tobillos. No debe empezar este ejercicio con la rodilla en posición hiper-extendida.

Debemos seleccionar el nivel de resistencia que le va a proporcionar un reto a los músculos, pero que no sea demasiado y que no logre completar 10 a 12 repeticiones de forma adecuada.

Vamos a hacer este ejercicio juntos manteniendo buena forma. Debe sentarse muy derecho, y después levantar sus piernas contra el colchón, parando antes de que tenga las piernas en posición recta.

No debe hiper-extender ni bloquear las rodillas. Debe formar una leve "v" con las rodillas. Detenerse, y bajar las piernas. Cuando baja el peso, debe hacerlo sin permitir que los discos de pesas toquen, para mantener algo de tensión en los músculos.

Debe completar este ejercicio sin extender demasiado su espalda. Si siente que está hiper extendiendo su espalda, debe reducir el peso para que pueda mantener la forma correcta con este ejercicio.

Como con los otros ejercicios vamos a completar 10 repeticiones, después va a descansar y repetir otra serie de 10. Vamos a hacer 2 más. Última. Muy bien. Lo hizo muy bien.