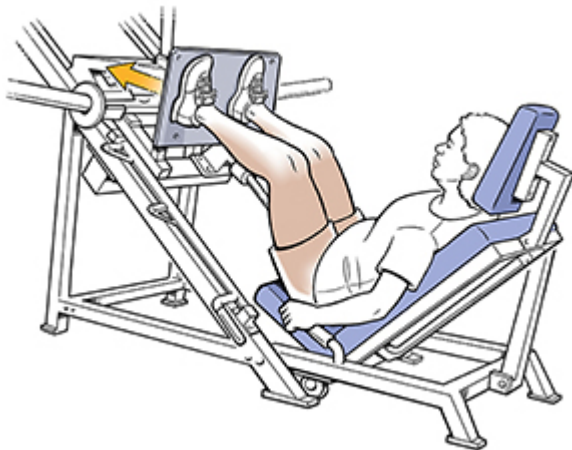


Ejercicios para las piernas y las rodillas: prensa de piernas

Con el siguiente ejercicio puede fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio de los músculos de las piernas. Ajuste la máquina de ejercicio según le haya indicado el fisioterapeuta. También le indicará cuántas veces debe hacer el ejercicio. Si es necesario, pídale que le muestre cómo se hace el ejercicio.

A continuación, encontrará los pasos para hacer la prensa de piernas:

- Siéntese con la espalda y el coxis (sacro) planos contra el respaldo de la máquina o según le indique el fisioterapeuta.
- Coloque los pies en la placa de resistencia con los dedos hacia arriba y los talones planos.
- Empuje con las piernas hasta enderezarla casi por completo. Tenga cuidado de que no se traben las rodillas. Tense los músculos del estómago para estabilizar la columna vertebral.
- Doble las rodillas de forma lenta y constante, bajando la plataforma hasta donde le resulte cómodo y, luego, empuje hacia atrás hasta que las rodillas estén casi rectas. No debe sentir presión ni dolor en las rodillas.
- Repita el ejercicio de 8 a 12 veces; debe sentir un ardor en los muslos y en los glúteos.



Nota

Para prevenir lesiones, si un ejercicio le produce dolor, deténgase. Consulte al respecto con el fisioterapeuta o con el proveedor de atención médica.