

# Cómo Hacer Series de Cuádriceps

La serie de cuádriceps son ejercicios que ayudan a fortalecer sus músculos cuádriceps...los músculos del frente de su muslo que ayudan a enderezar su rodilla. Aquí explicamos como se hacen.

Siéntese o acuéstese en el suelo o una cama firme y enderece una pierna. Coloque una toalla pequeña enrollada debajo de la rodilla. Doble la otra rodilla para que su pie esté plano en el suelo.

Apriete los músculos del muslo... sus cuádriceps...de la pierna recta presionando la parte trasera de la rodilla hacia la toalla. Mantenga esta posición por 6 segundos, después descansa 10 segundos.

Haga este ejercicio de 8 a 12 veces de un lado. Luego, cambie piernas y repita el ejercicio de 8 a 12 veces del otro lado.

Anticipe que tendrá algo de molestia...pero deje de hacer el ejercicio si tiene aumento de dolor.