

# Elevación de Piernas Rectas

Este ejercicio refuerza los músculos frontales de sus muslos y cadera. Cómo Hacer Elevaciones de Pierna Recta.

Acuéstese en el suelo o una cama firme con una pierna recta. Doble la otra rodilla para que su pie esté plano en el suelo. Tensione los músculos en la parte superior del muslo de la pierna extendida, presionando la parte trasera de la rodilla hacia el suelo.

Mantenga la rodilla lo más recta posible. Mantenga los músculos del muslo tensionados y la pierna recta. Ahora eleve la pierna hasta que esté alineada con el otro muslo.

Mantenga esta posición 6 segundos. Lentamente baje la pierna. Haga este ejercicio de 8 a 12 veces en un lado. Luego, cambie piernas y repita el ejercicio de 8 a 12 veces del otro lado.

Si quiere, puede relajarse por 10 segundos entre una repetición y la otra. Anticipe que tendrá algo de molestia...pero deje de hacer el ejercicio si tiene aumento de dolor.