

Cómo Hacer un Estiramiento de Isquiotibiales Sentado

El estiramiento de isquiotibiales sentado es una buena forma de estirar los músculos de la parte posterior de su muslo... llamada isquiotibiales.

Así es como se hace.

Extienda una pierna frente a usted, con el talón en el suelo y los dedos apuntando hacia arriba.

Siéntese derecho.

Manteniendo el pecho erguido, y la espina recta, inclínese hacia adelante, doblando la cadera. hasta que sienta el estiramiento en la parte trasera del muslo.

Mantenga su espalda recta.

Y mantenga la rodilla de la pierna estirada tan recta como le sea posible.

Mantenga la posición 30 segundos, luego lentamente regrese a su posición original sentado con la espalda recta.

Haga este estiramiento de 2 a 4 veces de un lado. Luego cambie y haga el ejercicio de 2 a 4 veces del otro lado.

Puede anticipar tener algo de molestia... pero no haga el ejercicio si el dolor aumenta.