

# Cómo Hacer un Estiramiento de Pantorrillas Sentado

Estos ejercicios estiran los músculos en la parte posterior de la pantorrilla.

También estira su Tendón de Aquiles... este es el cordón del talón.

Así es como se hace.

Siéntese en la orilla de la silla.

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

Mantenga las rodillas tan derechas como pueda.

Coloque un cinturón o banda en la punta del pie antes de los dedos del pie.

Con cuidado jale el pie hacia su cuerpo, hasta que sienta un estiramiento en la pantorrilla y parte posterior de su talón.

Asegúrese de mantener la pierna derecha y los dedos en dirección hacia el techo.

Detenga el estiramiento 15-30 segundos, y luego lentamente afloje la banda.

Repita este estiramiento de 2 a 4 veces en un lado.

Luego cambie lados y haga el ejercicio de 2 a 4 veces en el otro lado.

Puede anticipar tener algo de molestia...

pero no haga el ejercicio si tiene aumento de dolor.