

Cómo hacer estiramientos de los isquiotibiales en el marco de una puerta

Este ejercicio de estiramiento de los isquiotibiales utiliza una puerta abierta para apoyar la pierna mientras usted estira los músculos isquiotibiales que corren por la parte posterior del muslo.

Aquí es como se hace el ejercicio.

Acuéstese boca arriba debajo del marco de la puerta, al lado izquierdo del marco.

Colóquese de tal manera que pueda colocar el pie izquierdo contra el marco.

Mantenga la pierna derecha extendida sobre el piso.

Ahora deslice el pie izquierdo hacia arriba del marco hasta enderezar esa pierna.

Debe sentir un estiramiento suave a lo largo de la parte trasera de la pierna.

Si no es así, acérquese un poco más al marco de la puerta y pruebe de nuevo.

Tenga cuidado de no doblar las rodillas, estirar los dedos del pie o arquear la espalda.

Al principio, sostenga el estiramiento mínimo 1 minuto. Luego, baje esa pierna.

Con el tiempo, llegue a sostener el estiramiento hasta 6 minutos.

Haga este ejercicio de 2 a 4 veces con una pierna, y luego muévase hacia el otro lado de la puerta para estirar la otra pierna.

Recuerde que, si un ejercicio hace que se sienta peor, deje de hacerlo.