

# Cómo Hacer el Ejercicio de Cuádriceps de Arco Corto

Los ejercicios de arco corto de cuádriceps ayudan a fortalecer los músculos cuádriceps de la parte delantera de tu muslo.

Así es como se hacen.

Para hacerlos, vas a necesitar un tubo de hule espuma o una toalla grande enrollada.

Acuéstate boca arriba en una cama firme... o en el suelo.

Coloca el rollo de hule espuma o la toalla enrollada bajo tus rodillas.

Empieza con los talones en la cama o en el suelo.

Levanta la parte baja de una pierna hasta que esté la pierna recta.

No separes la parte trasera de la rodilla del hule espuma o la toalla.

Mantén la pierna recta 6 segundos.

Luego lentamente dobla la rodilla y baja el talón a la cama o al suelo.

Repite este ejercicio de 8 a 12 veces.

Luego cambia de lado y haz el ejercicio de 8 a 12 veces con la otra pierna.

Puedes anticipar tener algo de molestia...

Pero no hagas un ejercicio si tienes aumento de dolor.