

Cómo Hacer el Ejercicio de Cuádriceps de Arco Largo

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

Así es como se hacen.

Sentado en una silla levanta y endereza una pierna, sin bloquear la rodilla.

Mantén la pierna recta mientras cuentas lentamente hasta 5.

Haz este ejercicio de 8 a 12 veces.

Luego cambia y haz el ejercicio con la otra pierna.

Si este ejercicio se te hace fácil, puedes agregar una pesa ligera alrededor de tu tobillo.

Puedes anticipar tener algo de molestia...

Pero no hagas un ejercicio si tienes aumento de dolor.