

Cómo Hacer Extensiones de Rodilla de Arco Corto (Terminal) Estando Parado

Los ejercicios de arco corto -o extensión terminal de la rodilla- fortalecen los músculos del cuádriceps.

Así es como se hacen.

Hay dos maneras de hacer estos ejercicios.

Puedes atar las puntas de una banda de ejercicio para formar un círculo.

Luego pon el nudo en la manija de una puerta y cierra la puerta para detenerla en su lugar.

O, puedes atar la banda alrededor de la pata de una mesa pesada.

De cualquier modo, la banda debe estar al mismo nivel de tu rodilla.

Para el ejercicio de la pierna derecha, pasa la otra punta de la banda de ejercicio alrededor de la parte posterior de tu rodilla derecha y camina hacia atrás hasta que empieces a sentir la tensión de la banda.

Mantén la pierna derecha -la que tiene la banda alrededor- algo doblada.

Pon la pierna izquierda un paso atrás de la derecha.

Luego lentamente endereza tu pierna derecha tensando el músculo del muslo de la pierna.

La banda debe tener suficiente tensión para que tus músculos del cuádriceps tengan que hacer esfuerzo para enderezar la pierna.

Si necesitas más tensión, puedes hacerte más hacia atrás.

Detén esta posición unos 6 segundos.

Luego regresa a la posición inicial -con la rodilla derecha levemente doblada.

Haz este ejercicio de 8 a 12 veces, descansando entre uno y otro, si es necesario.

Luego cambia y haz el ejercicio con la otra pierna.

Se espera que tengas algo de molestia, pero deja de hacer un ejercicio si te provoca aumento de dolor.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cómo Hacer Extensiones de Rodilla de Arco Corto (Terminal) Estando Parado

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

