

Cómo Hacer Ejercicios de Subir y Bajar

Los ejercicios de subir y bajar ayudan a fortalecer los cuádriceps, glúteos y los isquiotibiales.

Así es como se hacen.

Empecemos con el ejercicio para subir.

Puedes usar un banco sencillo para hacer estos ejercicios...o cualquier cosa que sea sólida y proporcione un escalón ...como un diccionario, un block de yoga, una caja de latas de sopa, o el primer escalón de las escaleras.

Si no te sientes seguro, usa una mano para detenerte de la silla, pared o una repisa.

Para ejercitar tu pierna derecha, mantén la espalda recta y da un paso hacia arriba con la pierna derecha.

Trata de no empujar con la pierna izquierda al subirte.

Enfócate en usar la fuerza de tu pierna derecha.

Ahora con la pierna izquierda sube al banco...y luego baja a la posición original, bajando la pierna izquierda primero.

Haz este ejercicio de 8-12 veces, luego cambia de pierna.

Así que vas a subir con la pierna izquierda, usando la fuerza de tu pierna izquierda, y luego vas a levantar la pierna derecha y pararte en el banco.

Luego vas a invertir el movimiento bajando la pierna derecha primero, para que tu pierna izquierda siga haciendo todo el trabajo.

Cuando subes, revisa que tu rodilla está en línea con tu dedo medio del pie.

Si esto se vuelve fácil, sube con la primera pierna y en lugar de subir con la pierna opuesta, permite que quede colgando sin apoyarla en el banco.

Así se hace el ejercicio de bajar.

Para este ejercicio, empieza con los dos pies en el banco.

Luego lentamente baja con la pierna izquierda, permitiendo que el talón toque ligeramente el suelo. Conforme bajas, trata de mantener la rodilla en línea recta con el dedo medio del pie.

Cómo Hacer Ejercicios de Subir y Bajar

Levanta la pierna izquierda para regresar a la posición inicial, con los dos pies en el banco.

Haz este ejercicio de 8-12 veces, luego cambia a la pierna derecha.

Cuando estés listo para el siguiente nivel, puedes tocar el talón en el suelo de la misma manera, pero cuando levantes la pierna de regreso al escalón, solo toca ligeramente el escalón.

Puedes anticipar tener algo de molestia...pero no hagas un ejercicio si tienes aumento de dolor.