

Cómo Hacer Deslizamiento de Talones

Los deslizamientos de talón fortalecen los músculos que flexionan tu cadera y tu rodilla.

Estos ejercicios también se pueden hacer para mejorar tu rango de movimiento en la rodilla.

Así es como se hacen.

Recuéstate en el suelo o en una cama firme, con una pierna recta.

La otra pierna debe estar doblada, con el pie plano en el suelo.

Lentamente dobla la pierna recta moviendo la rodilla hacia arriba mientras deslizas tu pie hacia ti en el suelo.

Dobla la rodilla lo más posible.

Luego lentamente desliza el pie alejándolo de ti, bajando la pierna a la posición original.

Haz este ejercicio de 8 a 12 veces de un lado.

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.