

Cómo Hacer el Ejercicio de Flexión de Rodilla Sentado

El ejercicio de flexión de rodilla ayuda a estirar tu rodilla y aumenta hasta donde puedes doblar tu rodilla.

Así es como se hace.

Siéntate en la orilla de la silla.

Suavemente desliza un pie hacia atrás, doblando la rodilla lo más posible hacia atrás sin forzarla.

No importa si tu talón empieza a levantarse del suelo.

Siéntate derecho en tu trasero, relaja los músculos de la parte de encima de tu muslo, y mantén esta posición 30 segundos.

Repite este estiramiento de 2 a 4 veces, en un lado, aumentando hasta mantener la posición un minuto cada vez.

Luego cambia lados y haz el ejercicio de 2 a 4 veces con el otro lado.

Puedes anticipar tener algo de molestia..pero deja de hacer un ejercicio si tienes aumento de dolor.