

## CUADRICEPS: ESTIRAMIENTO

El cuádriceps es el encargado de flexionar la cadera estirar la rodilla, para estirarlo deberemos hacer lo contrario, es decir estirar la cadera y flexionar la rodilla.

Nos ponemos de pie y flexionamos la rodilla hacia atrás cogiéndonos el pie y llevando a tocar los glúteos.

Para hacer el estiramiento correctamente es necesario mantener una buena postura ya que si no estaremos estirando otros músculos o incluso sobrecargando alguna zona. A llevar el pie hacia atrás es imprescindible que la quadera quede bien extendida, es decir el muslo debe seguir la línea del cuerpo o quedar un poco por detrás pero no por delante. La espalda debe estar bien recata, un truco para aguantar el equilibrio es mirar un punto fijo.

Al llevar el pie hacia la zona glúteas se debe sentir como aumenta la tensión en la zona delantera del muslo, si la tensión aparece en otra zona es q se esta haciendo mal.

La normalidad se considera llegar a contactar el pie con el glúteo, no llegar se considera acortamiento.

