



Salud De Los Isquiotibiales

Los Isquiotibiales Son Tres Músculos Ubicados En La Parte Posterior Del Muslo: El Semitendinoso, El Semimembranoso Y El Bíceps Femoral. Se Unen En La Cadera Y La Rodilla, Y Son Responsables De Extender La Cadera Y Doblar La Rodilla.

Las Lesiones En Los Isquiotibiales A Menudo Resultan De Una Hiperextensión O De Una Sobrecarga.

La Hiperextensión Sucede Cuando La Cadera Está Flexionada Y La Rodilla Recta (Por Ejemplo, Al Patear O Inclinarsse Hacia Adelante Con Las Piernas Rectas).

La Sobrecarga Se Produce Durante Contracciones Mientras El Músculo Se Alarga, Como Al Controlar El Estiramiento De La Rodilla.



Sentir Tensión En Los Isquiotibiales Es Otra Queja Común, La Cual Puede Ocurrir Por Varias Razones:

Falta De Flexibilidad



Inactividad Y No Moverse Regularmente A Través De Todo El Rango De Movimiento.

Permanecer Sentado Durante Períodos Prolongados



Mantiene Los Isquiotibiales En Una Posición Acortada, Reduciendo La Flexibilidad

Desequilibrio Muscular



Los Músculos Tensos O Fuertes De La Cadera O El Muslo Pueden Tirar De La Pelvis, Lo Que Aumenta La Tensión En Los Isquiotibiales

Uso Excesivo O Fatiga



Correr, Realizar Trabajo No Acostumbrado O Hacer Ejercicios Intensos De Piernas Puede Provocar Pequeñas Distensiones Debido Al Estrés Aplicado A Las Fibras Musculares.

Tensión Nerviosa



A Veces, La Tensión Nerviosa Del Nervio Ciático Puede Imitar La Tensión En Los Isquiotibiales, Pero No Mejora Con Estiramientos.



Salud De Los Isquiotibiales

Fortalecer Los Isquiotibiales Puede Ayudar A Prevenir Lesiones, Mejorar El Rendimiento Atlético, Corregir La Postura Y Aumentar La Estabilidad De La Rodilla. Los Isquiotibiales Fuertes Son Más Resistentes A Cargas Repentinas Y De Alta Fuerza, Como Las Que Se Producen Al Correr, Saltar O Cambiar De Dirección Rápidamente, Y Ayudan A Equilibrar Las Fuerzas Alrededor De La Rodilla Y La Cadera. Prueba Los Siguients Ejercicios, Comenzando Boca Arriba Con Las Rodillas Dobladas. Mantén Los Glúteos Y Abdominales Contraídos Y Evita Arquear La Espalda O Dejar Que Las Caderas Caigan. Comienza Con 1-3 Series De 10-15 Repeticiones.

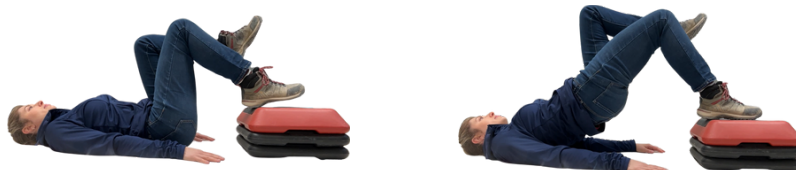
MÁS FÁCIL → Puente Con Una Sola Pierna

Levanta Un Pie Del Suelo, Manteniendo La Rodilla Doblada A 90°. Eleva Lentamente Las Caderas En Un Puente, Mantén Brevemente, Luego Baja Con Control. Repite. Realiza El Ejercicio Con Ambas Piernas.



MÁS DIFÍCIL → Puente Elevado Con Una Sola Pierna

Coloca Un Pie Sobre Un Escalón O Bloque, Con La Otra Rodilla Doblada A 90°. Eleva Lentamente Las Caderas En Un Puente, Mantén Brevemente, Luego Baja Con Control. Repite. Realiza El Ejercicio Con Ambas Piernas.



MÁS FÁCIL → Puente Con Ambas Piernas Usando Deslizadores

Coloca Deslizadores O Platos De Papel Debajo De Tus Talones. Eleva Las Caderas En Un Puente, Luego Desliza Lentamente Los Talones Hacia Adelante Para Bajar El Cuerpo Hacia El Suelo. Mantén El Movimiento Lento Y Controlado.



MÁS DIFÍCIL → Puente Con Una Sola Pierna Usando Deslizador

Coloca Un Deslizador O Un Plato De Papel Debajo De Un Talón, Con La Otra Rodilla Doblada A 90°. Eleva Las Caderas En Un Puente, Luego Desliza Lentamente El Talón Hacia Adelante Para Bajar El Cuerpo. Mantén El Movimiento Lento Y Controlado. Repite. Realiza El Ejercicio Con Ambas Piernas.





Salud De Los Isquiotibiales

MÁS FÁCIL → Puente Con Curl De Isquiotibiales En Pelota Suiza

Acuéstate Con Las Piernas Estiradas Y Los Pies Apoyados Sobre Una Pelota Suiza. Eleva Las Caderas En Un Puente, Luego Rueda Lentamente La Pelota Hacia Ti Doblando Las Rodillas. Mantén El Puente Mientras Vuelves A Estirar Las Piernas. Repite.

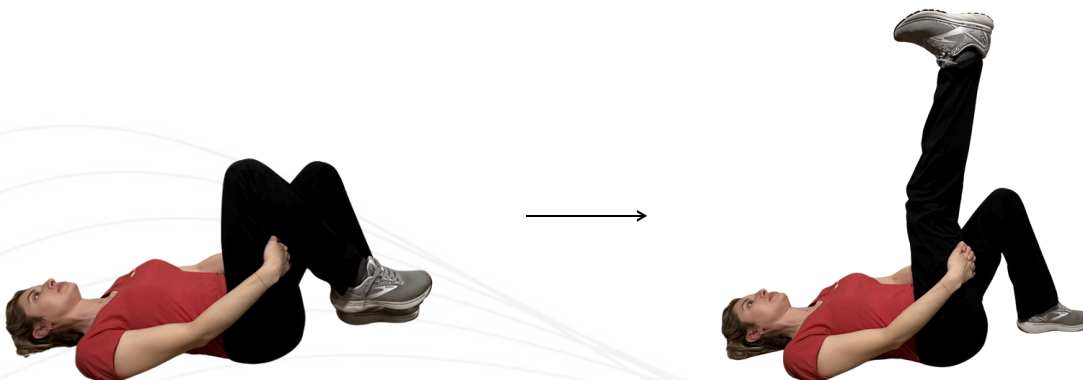


MÁS DIFÍCIL → Puente Con Curl De Isquiotibiales En Pelota Suiza

Acuéstate Con Las Piernas Estiradas Y Un Pie Sobre Una Pelota Suiza, Con La Otra Rodilla Doblada A 90°. Eleva Las Caderas En Un Puente, Luego Rueda Lentamente La Pelota Hacia Ti Doblando La Rodilla. Mantén El Puente Mientras Vuelves A Estirar La Pierna. Repite. Realiza El Ejercicio Con Ambas Piernas.



Si La Tensión En Tus Isquiotibiales Está Relacionada Con Los Nervios, Prueba Este Suave Deslizamiento Nervioso. Los Deslizamientos Nerviosos No Son Lo Mismo Que Los Estiramientos; Son Movimientos Lentos Y Controlados Que No Se Mantienen Durante Mucho Tiempo. Es Normal Sentir Un Hormigueo Leve O Una Ligera Sensación De Estiramiento, Pero No Debes Sentir Dolor Agudo Ni Un Aumento Del Malestar.



Acuéstate Boca Arriba Con Las Rodillas Dobradas. Coloca Las Manos Detrás De Tu Muslo Y Tira Suavemente De Los Dedos Del Pie Y El Tobillo Hacia Tu Hombro. Estira Lentamente La Rodilla Hasta Sentir Una Tensión Suave. Realiza 10 Repeticiones, De 1 A 3 Veces Por Día.