

Su Rutina de Ejercicio: Puentes

El siguiente ejercicio que vamos a hacer se llama Puente. El ejercicio de Puente tiene el fin de reforzar su espalda, sus glúteos y los tendones de las corvas. Haremos este ejercicio acostados en el suelo. O puede hacerlo en una cama si le es incómodo acostarse o levantarse del suelo. Nos recostamos de espaldas. Con las rodillas dobladas y los pies firmes en el suelo, con la vista fija en el techo.

Lo que se hace, es levantar hacia arriba los glúteos y apretar el trasero, manteniendo una línea recta entre los hombros y sus rodillas, después debe bajar hasta casi tocar el suelo y volver a levantar su posición para volver a bajarla. El ejercicio de puente ayuda a reforzar los músculos de la parte baja de la espalda, de su trasero y los músculos de la parte posterior de las piernas o músculos de las corvas.

Vamos a completar 10 repeticiones como hicimos con los demás, y después vamos a descansar. Arriba y abajo.

Continúe. Arriba y abajo.

Bien. Dos más. Última. Muy bien.

Bien, se puede levantar. Muy bien. Lo hizo muy bien.