

# Cómo Hacer el Ejercicio de Flexión de Espalda

El ejercicio de flexión es un movimiento muy pequeño que puede ayudarle a sentirse mejor cuando tiene problemas de espalda.

Así es como se hace.

Acuéstese boca abajo con los codos y los antebrazos sobre el piso para apoyar la parte superior del cuerpo.

Ahora, presione los codos hacia el piso para levantar la parte superior de la espalda.

Al hacer esto, relaje los músculos del abdomen y permita que la espalda se arquee sin usar los músculos de la espalda.

No deje que la cadera ni la pelvis se separen del piso.

Mantenga la posición de 15 a 30 segundos.

Luego, relájese y vuelva a la posición inicial.

Haga este ejercicio de 2 a 4 veces.

Recuerde que, si un ejercicio hace que se sienta peor, deje de hacerlo.