

# Cómo hacer el ejercicio de perro de caza

El ejercicio de perro de cacería fortalece el abdomen, la espalda, la cadera y los hombros. Así es como se hace.

Primero, ponga ambas rodillas y manos sobre el piso.

Luego, contraiga los músculos del abdomen y levante una pierna del piso, estirándola hacia atrás.

Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral y el cuerpo recto, y no deje que un lado de la cadera esté más bajo que el otro.

Mantenga esta posición durante 6 segundos y luego baje la pierna.

Repita esto con la otra pierna.

Haga de 8 a 12 veces con cada pierna.

Con el tiempo, usted debería poder sostener la pierna elevada de 10 a 30 segundos cada vez.

Una vez que se sienta estable y seguro con la pierna elevada, puede tratar de levantar el brazo opuesto hacia adelante al mismo tiempo.

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