

Cómo hacer el ejercicio del puente

El puente es un ejercicio que fortalece las piernas, espalda y músculos abdominales. Así es como se hace.

Comience acostándose boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre el piso.

Descanse las manos sobre el abdomen o en el piso a los costados.

Contraiga los músculos abdominales de modo que sienta como si estuviera acercando el ombligo a la columna vertebral.

Presione los pies contra el piso y contraiga los glúteos para levantar la cadera del piso.

Mantenga los hombros, la cadera y las rodillas en línea recta.

Mantenga esta posición durante 6 segundos y respire normalmente.

Luego, baje la cadera lentamente hasta el piso y descanse 10 segundos.

Haga esto de 8 a 12 veces.

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