

Cómo hacer el estiramiento del Músculo Flexor de la Cadera

El ejercicio para el músculo flexor de la cadera estira los músculos en la parte delantera de la cadera y el muslo.

Así es como se hace.

Comience arrodillándose en el piso.

Lleve la pierna derecha hacia adelante con el pie derecho plano sobre el piso, directamente debajo de la rodilla derecha.

Puede colocar las manos sobre la rodilla que está levantada o en la cadera.

Si lo necesita, puede apoyar una mano sobre una silla.

Ahora empuje lentamente la cadera hacia adelante hasta que sienta un estiramiento en la parte delantera de la parte superior del muslo izquierdo.

Mantenga la posición de 15 a 30 segundos.

Haga este estiramiento de 2 a 4 veces; luego, cambie de pierna y repítalo.

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