

Cómo Hacer el Ejercicio de Inclinación Pélvica

El ejercicio de inclinación pélvica fortalece la parte delantera del tronco, incluyendo los músculos abdominales.

Así es como se hace.

Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados sobre el piso y los brazos a los costados.

Ahora, contraiga los músculos abdominales como si estuviera acercando el ombligo a la columna vertebral.

La parte baja de la espalda debería aplanarse contra el piso mientras que la pelvis se inclina hacia arriba.

Mantenga esta posición durante 6 segundos, respirando normalmente, y luego relájese.

Haga esto de 8 a 12 veces.

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