

Cómo hacer el ejercicio de rodilla al pecho

El ejercicio de rodilla al pecho estira los músculos de los glúteos.

Así es como se hace.

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el piso.

A continuación, junte las manos sobre una rodilla y lleve esa rodilla hacia el pecho.

Sostenga esa rodilla contra el pecho, manteniendo la parte baja de la espalda contra el piso de 15 a 30 segundos.

Ahora, relájese y regrese la rodilla a la posición inicial.

Cambie a la otra rodilla y hágalo de nuevo.

Haga este ejercicio de 2 a 4 veces con cada pierna.

Si tiene dolor en la rodilla, puede juntar las manos detrás del muslo en vez de encima de la rodilla.

Si quiere estirarse más con este ejercicio, o si lo siente mejor en la espalda, intente mantener la pierna opuesta plana en el suelo mientras levante la rodilla.

Recuerde que, si un ejercicio hace que tenga más dolor, deje de hacerlo.