

Cómo Hacer el Ejercicio de Abducción de Cadera

Los ejercicios de abducción fortalecen los músculos que mueven tu pierna hacia un lado..lo que ayuda a tener equilibrio cuando caminas.

Así es como se hacen.

Recuéstate boca arriba con las piernas derechas, en el suelo o en una cama firme.

Coloca tu pies separados a la distancia de tu cadera.

Asegúrate de mantener las rodillas y los dedos de los pies en dirección hacia el techo.

Aprieta los músculos del muslo de una pierna.

Lentamente desliza esa pierna hacia un lado, y luego regresa a la posición inicial, con la separación de lo ancho de tu cadera.

Si sientes algún dolor en la espalda, dobla la pierna opuesta y mantén ese pie en el suelo.

Haz este ejercicio de 8 a 12 veces de un lado.

Luego cambia de pierna y haz el ejercicio de 8 a 12 veces del otro lado.

Puedes anticipar tener algo de molestia..pero deja de hacer un ejercicio si tienes aumento de dolor.