

**DESBLOQUEA TU
CUERPO**

**FLEXORES
DE CADERA**

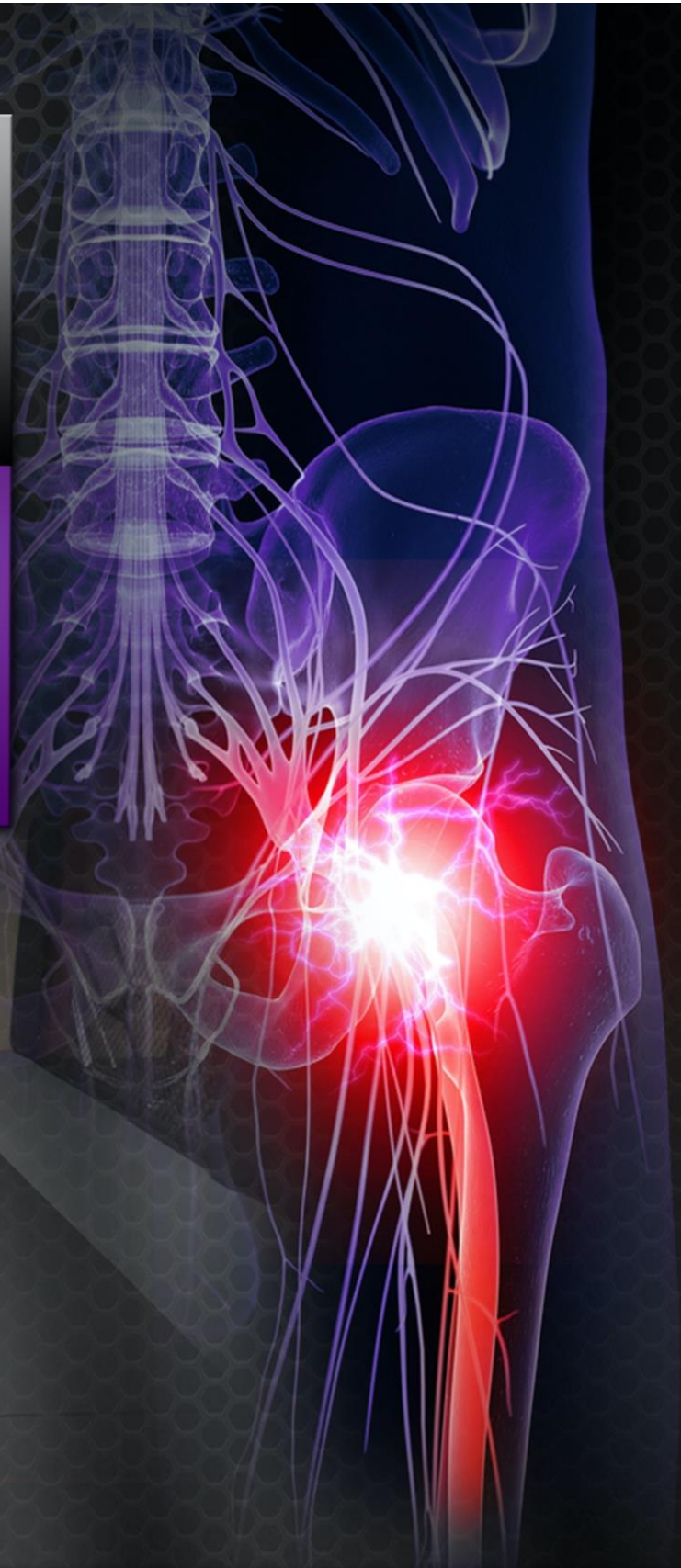


MANUAL DE

INTRODUCCIÓN

Por Rick Kaselj, Especialista en Lesiones y
Mike Westerdal, Coach Personal

Publicado por
DESBLOQUEATUCUERPO.COM



Desbloquea Tu Cuerpo

Flexores de Cadera

INTRODUCCIÓN

No es ningún secreto que en el mundo de hoy pasamos la mayor parte del tiempo sentados frente a una computadora, ya sea por trabajo o por placer. Muchos ya no hacen ejercicio y, como resultado, aumentamos de peso y comenzamos a desarrollar problemas físicos y mentales, como dolor de espalda y pereza.

El programa "Desbloquea Tu Cuerpo - Flexores de Cadera" te permite mejorar sustancialmente tu fuerza física, energía y flexibilidad de cadera a través de ejercicios simples. Proporciona numerosos ejercicios e ideas para liberar el grupo de músculos flexores y ayudarte a convertirte en una persona más saludable y activa.

El músculo central conocido como "psoas" es parte del grupo de músculos flexores que se encuentra en el interior profundo de la cadera. Conecta las vértebras lumbares (columna lumbar) con el fémur.

El psoas es el músculo más fuerte y más significativo en el grupo muscular "flexores de cadera". Muchos ni siquiera son conscientes de que ese músculo existe y, en consecuencia, no recibe la atención que merece.

El psoas es responsable de tirar el muslo y la parte superior del cuerpo uno hacia el otro y, si está tenso, puede hacer que los movimientos básicos como el equilibrio, el estiramiento e incluso caminar sean problemáticos. Tener músculos flexores tensos puede conducir a una mala flexibilidad, pero también a otros

Desbloquea Tu Cuerpo








Flexores de Cadera

¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

Este programa es adecuado para personas que sufren de dolor de espalda o cadera, pero también para aquellos que desean relajar la zona lumbar y mejorar su estado físico.

El autor del programa se asegura de que los ejercicios no sean complejos y estén diseñados para ser realizados por cualquier persona.

Tener ** flexores de cadera apretados ** es a menudo la causa de los siguientes problemas:

-  Postura Pobre
-  Problemas Digestivos
-  Problemas para Dormir
-  Molestias al caminar
-  Dolores de unión constantes en piernas, espalda baja y caderas
-  Letargo en la vida cotidiana
-  Síndrome del abdomen abultado

Desbloquea Tu Cuerpo

Flexores de Cadera

Si eres alguien que se sienta durante horas con poco o ningún descanso o pausa, entonces es probable que te hayas debilitado.

Para mantener el psoas y los músculos de la espalda baja en buena forma, los ejercicios de este programa están diseñados para ayudarte a desbloquear los músculos flexores de la cadera.

Al permitirte ser más saludable, más flexible y tener una sensación de energía renovada, podrás realizar más cosas en tu vida diaria y traerá el equilibrio en lugar de simplemente sentarte.

Eso sí, incluso realizar ejercicios básicos es suficiente para que estés satisfecho y orgulloso de ti mismo, sin embargo, el objetivo es aflojar los músculos de la cadera y mejorar la fuerza física.

BENEFICIOS

Como se menciona en www.desloqueatucuerpo.com/guia, al incorporar este programa en tu vida diaria, puedes esperar un cuerpo mejor alineado y menos molestias. Tranquilamente puedes esperar ** un mejor sueño **, permitiendo así que tu cuerpo sane y esté lleno de energía al día siguiente.

Tener caderas más sueltas permite más potencia y un mayor rendimiento en los deportes. Se dice que las caderas sueltas aumentan la velocidad y la fuerza física, lo cual es más significativo de lo que piensas.

Ser flexible te permite realizar movimientos explosivos espontáneos con mayor facilidad y reducir el riesgo de lesiones (por ejemplo, tirón de un músculo o dolor en las articulaciones).

Desbloquea Tu Cuerpo

Flexores de Cadera










Erin Nielsen es una fisioterapeuta que utiliza "Desbloquea tu Cuerpo - flexores de Cadera" para ayudar a los clientes que sufren de dolor de cadera.

"Como fisioterapeuta que trabaja con numerosas lesiones de cadera, puedo incorporar muchos de los ejercicios de Rick en mis programas de rehabilitación y bienestar para mis pacientes con excelentes resultados".

- Erin Nielsen



BENEFICIOS AL UTILIZAR LOS MÉTODOS PROPORCIONADOS EN ESTE PROGRAMA

-  Reducir la grasa del vientre,
-  Aumentar tu Energía
-  Eliminar el dolor de Espalda
-  Aumentar la Líbido
-  Eliminar la lentitud en la vida cotidiana
-  Minimizar problemas Digestivos
-  Dormir Mejor
-  Tener Mas Movilidad
-  Terminar con los Dolores del Cuerpo

Desbloquea Tu Cuerpo

Flexores de Cadera

MOVIMIENTOS CLAVE:



Estiramientos Estáticos

Si bien es bueno realizar estiramientos estáticos, este programa tiene como objetivo realizar diferentes ejercicios que ayudarán a aflojar el psoas.

Ejercicios de movilidad

Estos ejercicios tienen que ver con las articulaciones y realizar movimientos que asegurarán que la articulación funcione y se comporte de manera óptima.



Estiramientos de fascia

El propósito de estos ejercicios es apuntar a los músculos que están rodeados por un tejido estirando la fascia.

Movimientos de activación muscular

A menudo nos sentamos mucho en nuestra vida diaria y, como resultado, nuestros músculos no se usan tanto como deberían. Estos ejercicios apuntan a esos músculos inactivos y los activa.



Desbloquea Tu Cuerpo

Flexores de Cadera

El programa completo te brinda un resultado integral de recuperación de movilidad, eliminación del dolor y bienestar general en formato de video y texto para poder verlo donde y cuando quieras.

COSAS A TENER EN CUENTA

Cuando se trata de resultados, variará de persona a persona. Algunos verán resultados en su primera sesión, pero para otros puede llevar más tiempo. Como la salud y el estado físico de cada persona es diferente, y teniendo en cuenta cuánto nos sentamos, los resultados variarán significativamente.

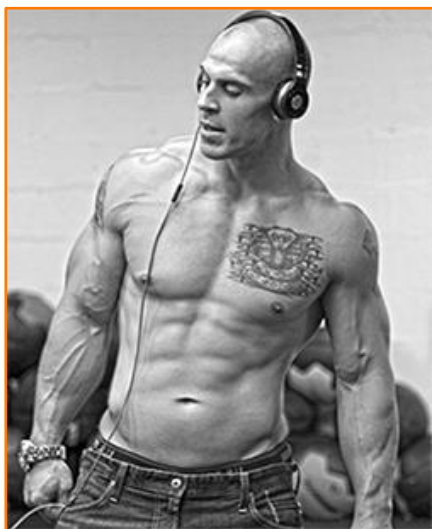
Puede parecer que los ejercicios son difíciles de realizar, pero no lo son. Se proporcionan videos de entrenamiento que facilitan el inicio y para aquellos que necesitan un desafío, hay progresiones. Según el sitio web, una sola sesión solo toma de 10 a 15 minutos para complementar, lo que facilita su incorporación a una vida ocupada.

Otro beneficio de este programa es que no se necesita equipo, por lo que puede llevarse a cabo en la comodidad de su hogar. Solo se necesita un muro para algunos de los movimientos, pero aparte de eso, no es necesario invertir en bandas de compresión, bancos o pesas.

¿QUÉ DICEN LOS GURÚS DEL FITNESS SOBRE EL PROGRAMA “DESBLOQUEA TU CUERPO”?

Desbloquea Tu Cuerpo

Flexores de Cadera



Especialista en Fitness y Rendimiento - Frank Daniels

El especialista en acondicionamiento físico y rendimiento, Frank Daniels, ha utilizado este programa para ayudarlo con su afección artrítica. La condición de Daniels surgió de tener múltiples cirugías de rodilla que luego llevaron al desarrollo de dolor de cadera, tanto que fue difícil de realizar como atleta.

“Después de haberme hecho una resonancia magnética para checarlo, me di cuenta de que tenía una condición artrítica degenerativa en la cadera que no es reversible. La cirugía no era una opción por la que hubiera querido pasar, así que me contacté con Rick Kaselj para ver

si él tenía algo para mí. Cuando comencé a aplicar las estrategias de “Desbloquea tu Cuerpo”, me ayudó a re-balancear mi pelvis y la articulación de la cadera de tal manera que nunca más pude decir que tenía un problema” - Frank Daniels



**Entrenador de Fuerza
Chris Wilson**

El objetivo de Chris Wilson era "alcanzar ese tirón de 500 lb". Al utilizar el programa "Desbloquee los flexores de la cadera", pudo aumentar su peso muerto en 35 libras en una sola semana. Como levantar pesas es un ejercicio explosivo, este programa ayudó a desbloquear los músculos flexores de la cadera y a aumentar la fuerza explosiva que podía producir. *"Si llevas a cabo cualquier tipo de levantamiento explosivo, ¡Desbloquea tus flexores de cadera definitivamente puede ayudarte a agregar kilos al máximo! – Chris*

Desbloquea Tu Cuerpo

Flexores de Cadera



Kerri Baker
Estudio de Entrenamiento
Personal

Kerri Baker había sufrido el síndrome piriforme, que es un trastorno en el que el nervio ciático se comprime alrededor del músculo piriforme. Este músculo es fundamental para permitir que los muslos se muevan de lado a lado. Después de toparse con el programa "Desbloquea Tu Cuerpo", pudo disminuir la tensión de la parte baja de la espalda y permitió caderas más sueltas.

“La secuencia corta pero eficiente que Rick armó me ayudó a aflojar mis caderas, disminuir la tensión de la espalda y me permitió entrenar aún más duro. Después de obtener un beneficio tan grande del programa, también comencé a dárselo a mis clientes, y ellos informaron beneficios similares”.- Kerri

Desbloquea Tu Cuerpo Flexores de Cadera

CONCLUSIÓN: ¿ESTÁS PREPARAD@?

Ya sea que estés buscando mejorar tu físico o eliminar tu dolor lumbar, se requiere un esfuerzo constante para ver cualquiera de las ganancias mencionadas.

Afortunadamente, el programa es simple y no toma mucho tiempo realizar todos los ejercicios necesarios para desbloquear esos músculos flexores tensos.

Cuando se trata de superación personal, el género, la edad o tu estilo de vida están fuera de la ecuación. Si estás dispuesta/o a trabajar y comenzar a mejorar tu vida, este programa definitivamente es para ti.

“El fruto de todo lo bueno en la vida comienza con un desafío”



**HAZ CLIC AQUÍ
Y COMIENZA
TU NUEVA VIDA
AHORA MISMO!**

