



Cinco consejos para hacer abdominales sin que nos duela la espalda

Descripción

Cuando ponemos nuestra mira en reducir el tamaño de nuestro vientre y conseguir un vientre más plano, los abdominales son los primeros ejercicios que nos vienen a la cabeza. No en vano, estos son algunos de los movimientos más específicos que podemos hacer para fortalecer esta área. Sin embargo, debe hacerlo correctamente, ya que una mala postura al hacerlo puede provocar un dolor de espalda intenso.

Al realizar estos ejercicios, levantamos la parte superior del cuerpo varias veces, lo que ejerce mucha presión sobre la parte inferior de la espalda que puede causar molestias.



Cómo eliminar la grasa del vientre según tu tipo de vientre

Te daremos cinco trucos simples para ayudarte a entrenar tus abdominales correctamente y minimizar el riesgo de lesiones y dolor de espalda.

Cinco consejos para hacer abdominales correctamente

Al realizar abdominales tradicionales (tumbado en el suelo, con las rodillas dobladas y las manos detrás del cuello), solemos cometer algunos errores de postura muy recurrentes. Con estos cinco consejos lograrás una postura más adecuada, fortalecerás la zona abdominal y al mismo tiempo protegerás la zona lumbar.



¿Qué pasa si haces flexiones todos los días?

Presta atención a la posición de los codos.

Abre los codos y no levantes los brazos. Esto te ayudará a evitar contracturas en la zona del cuello y nuca.

cuida tu aliento

El control de la respiración es esencial en cualquier ejercicio, y no debería ser menos cuando se trata de abdominales. Lo correcto es desinflarse mientras levanta su cuerpo mientras levanta su espalda del piso.

El significado de la mirada.

Un error muy común al hacer ejercicios abdominales es mirar las rodillas al levantar el cuerpo. Este simple hecho conduce a una mala postura del cuello. Lo ideal es mirar siempre hacia arriba.

Controla la postura de las costillas.

Para evitar lesiones en la espalda, debe controlar la posición de las costillas. Cierre esta área a medida que levanta su cuerpo y ábrala a medida que baja su cuerpo.

No es necesario levantar mucho el cuerpo

Muchos piensan que cuanto más levantan el cuerpo, más ejercicios hacen en la zona abdominal. Sin embargo, es mucho más efectivo hacer los ejercicios con más concentración y no levantar demasiado el cuerpo.

Los abdominales en bicicleta son un ejercicio perfecto para reducir el abdomen. PIXABAY

¿Cuántos abdominales tienes que hacer al día?

Los ejercicios abdominales son ejercicios muy efectivos para lograr un vientre plano, pero tampoco son milagros. Si realmente quieres notar los resultados, debes ser muy constante y hacer los ejercicios al menos 3 veces por semana. Comience con tres series de 15 abdominales y aumente gradualmente el número.

Fecha de creación

junio 2023