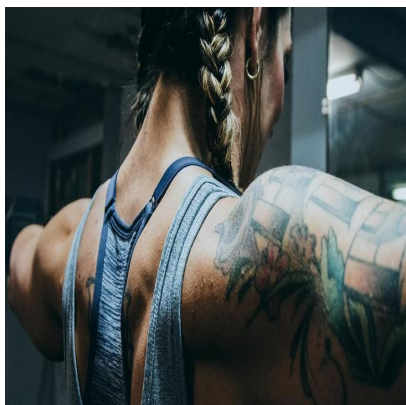




Comienza la operación bikini: 5 ejercicios perfectos para fortalecer la espalda y llegar al verano en forma

Descripción



Cuando llega el buen tiempo, muchos ya piensan en el verano y las tardes de playa con palmitos. Es hora de comenzar la cirugía de bikini ahora si aún no lo ha hecho. Abdominales, piernas y brazos suelen ser las partes del cuerpo que más solemos entrenar para prepararnos para la temporada de

verano. Sin embargo, tendemos a olvidarnos siempre de la espalda. Hoy nos vamos a centrar en ejercicios para fortalecer esta parte fundamental del cuerpo.

5 ejercicios para fortalecer la espalda

Fortalecer la espalda es importante para prevenir lesiones, mejorar la postura y mantener una buena salud en general. Aquí hay cinco de los mejores ejercicios para fortalecer la espalda:

Este programa de ejercicios fortalece los músculos de la espalda. pixabay

1. Remo con mancuernas: este ejercicio trabaja los músculos de la espalda media y alta, así como los deltoides y los bíceps. Para hacer esto, necesitas dos mancuernas y un banco. Comience sentándose en el banco con las pesas en las manos y los pies apoyados en el suelo. Luego, mientras mantiene los codos cerca de su cuerpo, levante las mancuernas hacia su pecho. Baje lentamente las mancuernas y repite el movimiento 20 veces.
2. Extensiones de espalda: este ejercicio se enfoca en los músculos de la espalda baja y puede ayudar a mejorar la postura y prevenir lesiones. Para hacer esto, acuéstese sobre una colchoneta con las manos sobre el estómago. Luego levante la cabeza, el pecho y las piernas del piso y mantenga los brazos y las piernas rectos. Mantén esta posición durante unos segundos antes de volver a la posición inicial.
3. Pull-ups o dominante: Este ejercicio entrena los músculos de la parte superior de la espalda y es un ejercicio muy efectivo para fortalecer la espalda y los brazos. Para hacer esto, tome una barra de dominadas con las manos separadas al ancho de los hombros y levante su cuerpo hacia la barra hasta que su barbilla esté sobre la barra. Baje lentamente su cuerpo y repita el movimiento 5 veces.
4. Superman: este ejercicio se enfoca en los músculos de la parte inferior de la espalda y puede ayudar a prevenir lesiones y mejorar la postura. Para ello, acuéstate boca abajo sobre una colchoneta con los brazos estirados frente al cuerpo y las piernas rectas. Luego levante los brazos, la cabeza y las piernas del suelo y manténgalos allí durante unos segundos antes de volver a la posición inicial.
5. Ejercicios de estiramiento: Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a mantener la flexibilidad y prevenir lesiones en la espalda. Algunos de los estiramientos más efectivos para la espalda son el estiramiento espinal y los estiramientos para perros y gatos, que son muy utilizados en Pilates.

Los mejores ejercicios para fortalecer la espalda. pixabay

Así evitas lesiones durante el entrenamiento de espalda

Al hacer cualquiera de estos ejercicios, es muy importante que mantenga una postura adecuada y no fuerce la espalda, ya que esto puede provocar lesiones.

Al principio, es recomendable buscar el consejo de un entrenador personal antes de comenzar con los ejercicios de espalda, especialmente si tiene problemas de espalda. Practicando estos ejercicios regularmente, es posible fortalecer y mantener una espalda sana.

Fecha de creación

marzo 2023