



Ojo con este ejercicio de abdominales: es muy efectivo pero puede lesionarte la espalda

## Descripción

Los calambres abdominales son un ejercicio común que se enfoca en trabajar los músculos abdominales. Es un ejercicio muy efectivo, quizás uno de los más efectivos para trabajar los abdominales, pero también puede ser peligroso para la espalda si no se realiza correctamente.

A continuación te contamos en qué consiste, qué músculos trabajan, cómo entrenarlos adecuadamente para no lesionarte y cuánto tiempo se recomienda entrenarlos.

## ¿Qué son los calambres abdominales?

Los calambres abdominales son un tipo de ejercicio que se realiza mientras está acostado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el piso. El movimiento principal es elevar la parte superior del cuerpo hacia las rodillas, utilizando principalmente los músculos abdominales.

Los abdominales te ayudan a deshacerte de los rollitos. pixabay

## ¿Qué músculos trabajan los abdominales?

Los calambres abdominales se dirigen principalmente a los músculos rectos abdominales, que son los músculos de la parte frontal del abdomen. Estos músculos son responsables de flexionar la columna y permitir que los músculos abdominales se muevan.

## ¿Cuál es la forma correcta de hacer los calambres abdominales?

Aquí hay una guía paso a paso para realizar correctamente los calambres abdominales:

1. Acuéstese boca arriba sobre una superficie cómoda, como una colchoneta de ejercicios, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
2. Coloque las manos detrás de la cabeza, cruce los dedos detrás del cuello o colóquelos suavemente a los lados de la cabeza.
3. Mantenga el cuello y los hombros relajados y no los fuerce hacia adelante.
4. Contraiga los abdominales y levante lentamente el torso hacia las rodillas, manteniendo los pies y los glúteos en el suelo.
5. Exhale mientras se pone de pie y sostenga el aire por un segundo para sentir que sus músculos abdominales se contraen.
6. Inhale mientras baja el torso hacia el piso, teniendo cuidado de no caer demasiado fuerte.
7. Repite el movimiento 10 veces y descansa.

## ¿Cuánto tiempo lleva hacer los calambres abdominales?

La cantidad de tiempo que debe pasar con los calambres abdominales puede variar según su nivel de condición física y sus objetivos personales. Se recomienda comenzar con 2-3 series de 10-15 repeticiones y aumentar gradualmente a medida que se sienta más cómodo y más fuerte.



## ¿Qué sucede cuando haces planchas abdominales todos los días?

Es importante recordar que los calambres abdominales no son el único ejercicio necesario para fortalecer los músculos abdominales. Es beneficioso complementarlos con diversos ejercicios abdominales como: B. planchas, bicicletas de aire, ejercicios de oblicuos y otros para lograr un desarrollo abdominal equilibrado.

Recuerde siempre consultar a un médico o entrenador personal antes de comenzar cualquier programa de ejercicios para asegurarse de que está haciendo ejercicio de manera segura y adecuada.

### Fecha de creación

julio 2023