

EJERCICIOS ABDOMINALES PARA DARLE PODER A LOS MÚSCULOS

Músculos abdominales fuertes protegen su espalda. Para progresar usted necesita hacer solamente 5 abdominales cada día. Conforme cada ejercicio se vuelve fácil, incremente la dificultad.

- A. **SEGURIDAD:** Debe tener el cuello, los hombros, el tronco, las caderas y las rodillas, todos flexionados, y los pies detenidos (puestos debajo de algún mueble). Empiece inclinando la pelvis fuertemente, apretando los músculos abdominales y presionando la parte baja de su espalda hacia abajo. Mantenga su columna con la forma de una "C" (posición fetal) conforme se eleva y especialmente todo el trayecto de regreso.



Haga los ejercicios suavemente, evitando tirones o comienzos rápidos.

B. NIVELES DE DIFICULTAD PROGRESIVOS

1. Usando almohadas extra o ayuda para hacer un abdominal,
2. Brazos extendidos, debajo de las rodillas,
3. Brazos cruzados, las manos en los codos opuestos,
4. Brazos cruzados, las manos en los hombros opuestos,
5. Manos detrás del cuello y,
6. Brazos detrás de la cabeza, los dedos tocan las orejas opuestas.

!!!NO HAGA EJERCICIOS CON LAS RODILLAS DERECHAS!!!