

Fortalecimiento Del Centro De Su Cuerpo

El centro de su cuerpo es el área alrededor de su tronco y pelvis (caderas) y es donde está localizado su centro de gravedad. Todo movimiento del cuerpo implica al centro. Un centro débil puede causar malas posturas, dolor en la espalda baja, y aumenta el riesgo de sufrir lesiones. Los beneficios de un centro fuerte incluyen:



- Aumento de la protección y el apoyo para su espalda
- Movimiento controlado
- Mejora el equilibrio

El fortalecimiento de su cuerpo requiere ejercicio regular y apropiado de sus músculos centrales. Aquí tiene algunos ejercicios básicos:

- Antes de empezar a ejercitar el centro de su cuerpo, localice su más profundo músculo abdominal- el transverso del abdomen- tosiendo una vez. El músculo que usted siente contracturar es su transverso del abdomen. Nos referiremos a este músculo como sus “abdominales”.
- Concéntrese en mantener este músculo contraído mientras usted hace cada uno de estos ejercicios, y el resto de sus músculos centrales recibirán entrenamiento, también. Una vez que usted sepa como contraer sus músculos abdominales, comience los ejercicios de sus músculos centrales.
- Con cada ejercicio, respire libre y profundamente y evite contener la respiración. Coordine su respiración con el endurecimiento de sus músculos abdominales para obtener el máximo beneficio.

Puente

Este ejercicio trabaja muchos de sus músculos centrales en combinación.

- Acuéstese sobre su espalda con las rodillas flexionadas (A). Mantenga su espalda en una posición neutral- no demasiado arqueada ni presionada contra el suelo. Evite inclinar las caderas.
- Tosa para endurecer sus abdominales. Sosteniendo la contracción en sus abdominales, levante las caderas del suelo (B).
- Alinee sus caderas con las rodillas y hombros. Sostenga esta posición y tome tres respiraciones profundas.
- Regrese a la posición inicial y repita. Para un desafío, extienda una rodilla mientras mantiene la posición del puente (sin foto).



Presión Abdominal Con Una Pierna

- Acuéstese sobre su espalda con las rodillas flexionadas y la espalda en una posición neutral (A). Tosa y sostenga para activar sus abdominales.
- Levante la pierna derecha del suelo - para que su rodilla y cadera queden flexionadas en un ángulo de 90 grados- y descance su mano derecha en la parte superior de su rodilla derecha (B).
- Empuje su mano hacia adelante mientras está usando sus músculos abdominales para llevar la rodilla hacia su mano. Sostenga por tres respiraciones profundas y retorne a la posición inicial.
- Repita este ejercicio usando su mano izquierda y rodilla izquierda. Mantenga su brazo recto y evite flexionar a más de 90 grados a su cadera.



Rotación de Tronco

- Acuéstese sobre su espalda en el suelo con las rodillas flexionadas y la espalda en una posición neutral. Tosa y sostenga para apretar sus abdominales.
- Mantenga sus hombros en el suelo y deje sus rodillas caer lentamente hacia la izquierda (A). Vaya tan lejos como sea comfortable- usted no debe sentir ningún dolor, sólo un estiramiento.
- Use los músculos del tronco para tirar las piernas hacia atrás hasta la posición inicial. Repita el ejercicio hacia la derecha (B).



Flexión Abdominal

- Acuéstese sobre su espalda y coloque sus pies sobre una pared con sus rodillas y caderas flexionadas a 90-grados. Tosa y sostenga para activar sus abdominales.
- Imagine dos puntos en una línea vertical en el abdomen - uno encima y uno debajo de su ombligo. Imagínese tirando esos puntos juntos.
- Use los músculos del tronco para levantar la cabeza y los hombros del piso. Para evitar la tensión del cuello, cruce los brazos sobre el pecho en lugar de encerrarlos detrás de su cabeza, y no levante la cabeza más de lo que se muestra. Sostenga por tres respiraciones profundas, luego vuelva a la posición inicial y repita.



Cuadrúpedo

- Comience sobre sus manos y rodillas con las manos directamente debajo de los hombros y la cabeza y cuello alineados con la espalda. (A).
- Tosa y sostenga sus abdominales contraídos. Levante un brazo del suelo y llévelo hacia adelante (B). Sostenga por tres respiraciones profundas, retorne su brazo y levante el otro brazo.
- Repita el ejercicio levantando cada pierna (C).
- Desafíese a sí mismo levantando un brazo y la pierna opuesta juntos (D). Cuando levante la pierna, evite rodar la pelvis. Centre las caderas y apriete los músculos del tronco para mantener el equilibrio. Haga esto en ambos lados.



D