

Su Rutina de Ejercicio: Abdominales

El siguiente ejercicio que vamos a hacer son las Abdominales.

Tienen el fin de reforzar los músculos centrales.

Vamos a mostrar dos variaciones de este ejercicio. Va a cruzar los brazos aquí, esta es la primera opción, y la segunda opción es con los brazos hacia afuera tocándose la cabeza.

Este ejercicio lo vamos a hacer en el piso, pero lo mejor es que lo haga en un tapete o colchoneta, si no le es cómodo, sería apropiado que lo hiciera en la cama. Así que lo que vamos a hacer es recostarnos en la colchoneta o el piso, con las rodillas dobladas, los pies firmes en el piso, la vista directa hacia el techo, la posición de los brazos cruzados en el pecho o al lado; ahora para el ejercicio, solo debe levantar los hombros unas cuantas pulgadas para empujar su ombligo hacia abajo y presionar la parte baja de la espalda hacia el piso, y después bajar otra vez. Debe mantener la cabeza alineada, no ponga tensión en el cuello. No debe sentir ni poner estrés en el cuello y debe ver el techo todo el tiempo.

Igual que los otros ejercicios, vamos a completar 10 repeticiones, después descansar y hacer 10 más. Faltan 2 más. Última. Y vuelva abajar. Muy bien. Con cuidado levántese. Muy bien.