

# Su Rutina de Ejercicio: Abdominales en Silla

El siguiente ejercicio que vamos a realizar se llama Abdominales en silla. Este refuerza todos los músculos conocidos como centrales, estos son los abdominales, los oblicuos en el flanco, y los músculos inferiores de la espalda.

Vamos a necesitar un objeto de la casa, vamos a usar una silla sólida que no se va a deslizar al hacer el ejercicio, que tenga un asiento suficientemente ancho para poder hacerlo con seguridad.

Se tiene que sentar hacia la orilla de la silla, pero no demasiado adelante, debe extender las piernas hacia el frente y separar los pies a lo ancho de la cadera para darse equilibrio y estabilidad. Sus hombros deben estar hacia atrás y relajados, para hacer este ejercicio va a cruzar sus manos, una en cada hombro, y va a inclinarse hacia atrás, como a la mitad posiblemente a unos 20 grados y después va a usar los músculos abdominales para enderezarse y ponerse en posición recta. Repetirá la inclinación hacia atrás y se volverá a sentar hasta completar 10 repeticiones y vamos a descansar después.

Debe asegurarse que usa sus músculos abdominales durante todo el ejercicio, y que mantiene buena posición recta de la espalda y que no tensiona su cuello. Debe concentrarse en los abdominales para volver a sentarse, con los pies firmes en el piso.

Faltan dos más para completar. Última. Muy bien. Lo hizo muy bien. Bien hecho.

Page 1 of 1

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>