

Transcripción

Una parte clave de cualquier rutina de ejercicios incluye actividades para fortalecer su torso.

Su torso es banda de grupos musculares que rodean su estómago, pelvis, caderas y espalda. En conjunto, estos músculos amortiguan sus órganos internos, unen su cuerpo superior e inferior y soportan su columna vertebral y la cabeza.

Incluso cuando usted está haciendo actividades que se concentran en los brazos y las piernas, gran parte de la fuerza que utiliza está llegando de los músculos de su torso. El fortalecimiento de su torso le brinda a usted la base sólida que necesita para hacer deportes y otras actividades físicas, pero también hace más fáciles y más seguras las tareas diarias.

Además al endurecer su abdomen, un torso fuerte puede mejorar su postura, ayudando a su columna y cuello a permanecer en línea. Esto le ayuda a usted a pararse más derecho y a sentarse más alto. Sin encorvarse.

Y una buena postura también le ayuda a usted a respirar más fácilmente. La postura alta ayuda a abrir sus vías respiratorias y hace más fácil inhalar y exhalar.

Un torso fuerte también puede prevenir o reducir el dolor de la espalda baja, una dolencia común en muchas personas. Los ejercicios como el yoga y el Pilates ayudan a fortalecer los músculos que rodean la columna vertebral, mejoran el rango de movimiento en la parte baja de su espalda, reducen el malestar y previenen las lesiones que conducen al dolor.

El equilibrio y la estabilidad también son mejoradas con el fortalecimiento del torso. Si usted se desliza caminando sobre una acera helada o de repente pierde el equilibrio, este fortalecimiento del torso puede ayudarle a usted a recuperar su equilibrio, previniendo una lesión potencialmente grave.

Y un torso fuerte le permite realizar actividades diarias como alzar sus niños o subir escaleras más fácilmente. Si usted puede confiar en los fuertes músculos de su torso, usted está menos propenso a la tensión de otros músculos.

Nunca es demasiado tarde para comenzar a fortalecer su torso.

Y esto no sólo significa hacer sentadillas y trabajo abdominal. Intente con Pilates, yoga o natación. El golf, el remo y deportes de raqueta, todos se dedican a fortalecer la musculatura del torso. Las abdominales son una gran manera de fortalecer el torso y usted no necesita equipo alguno para realizarlas. Y el trabajo con pesas o una bola de estabilidad también pueden fortalecer los músculos del torso, además pueden darle a usted una variedad a su rutina de ejercicio.

Cualquiera que sea la actividad que usted decida realizar para fortalecer su torso, trate de repartirla en 3 sesiones semanales de aproximadamente 10 a 15 minutos.

Para comenzar, usted puede elegir un entrenamiento para fortalecer su torso en un gimnasio con un entrenador personal. Su entrenador puede ayudarle a usted a elaborar un plan y puede asegurarse de que usted está haciendo cada ejercicio de manera segura.

O usted puede optar por hacer actividades alrededor de su casa, solo o con la familia o los amigos.

Si ha pasado mucho tiempo sin usted hacer ejercicio o si tiene una condición de salud, consulte a su proveedor del cuidado de la salud antes de usted empezar una rutina para asegurarse de que sus objetivos sean factibles y seguros.

Su torso es un importante grupo muscular que no puede ser ignorado. Cuando comience a fortalecer su torso, usted se dará cuenta de los mayores beneficios de salud y se sentirá seguro de que usted se está fortaleciendo.