

# Condición Física: Fortalece tus Músculos Centrales

Si fortaleces los músculos centrales puedes mejorar tu postura, equilibrio y movimiento. Y puede proteger a tu cuerpo contra lesiones. Es una parte importante de tu plan general de condición física.

¿Dónde están tus músculos centrales?

Los músculos centrales son los que tienes en la espalda, estómago y glúteos. Estos músculos apoyan la espina dorsal.

Esta parte a veces se llama tronco, como el de un árbol.

Al aumentar la estabilidad de tus músculos centrales es fortalecer estos músculos del tronco para mantener la estabilidad de tu cuerpo y de la espina vertebral. Esto ayuda con el equilibrio al moverte.

Pararte con músculos centrales fuertes te ayuda a sentirte más seguro al hacer cosas cotidianas.

Para algunos, los músculos centrales fuertes significan menos dolor de espalda.

Para otros, significa sentirse más cómodos, en el trabajo, ya sea sentado en un escritorio, levantando cajas o estando de pie todo el día.

Músculos centrales fuertes también proporcionan una buena base para hacer otros ejercicios.

Cuando haces ejercicios para fortalecer los músculos centrales, tendrás que saber lo que significa tener una espina vertebral neutra.

Una espalda saludable, tiene tres curvas naturales, del frente hacia atrás que le dan a la espina la forma de "S". Una curva adecuada, se conoce por posición neutral. Generalmente significa que tus oídos, hombros y cadera están en una línea recta.

Hay muchos ejercicios para los músculos centrales, pero hay uno que puedes hacer ahora. Prueba, mientras trabajas en el escritorio, manejas o esperas en la cola de la tienda.

Mete el estómago. Imagina que empujas el ombligo hacia la columna espinal. Recuerda de mantener la espina neutra - no permitas que la espalda se incline hacia adentro.

Detén esta posición por 6 segundos. Recuerda de seguir respirando normalmente.

Descansa hasta 10 segundos.

Repite de 8 a 12 veces.

Hay quienes encuentran útil trabajar con un fisioterapeuta. Los terapeutas pueden asegurarse que usas los músculos adecuados y que respiras correctamente.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips®**

# Condición Física: Fortalece tus Músculos Centrales

También pueden mostrarte otros ejercicios que te beneficiarán.

Como el tronco de un árbol, los músculos centrales fuertes ayudan a pararte erguido y a que puedas tener mejor movimiento y salud en general.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

