

Cómo Hacer Ejercicios Abdominales

El ejercicio de abdominales cortos fortalece los músculos del abdomen.

Así es como se hace.

Comience acostándose boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre el piso.

Cruce los brazos sobre el pecho.

Ahora, contraiga lentamente los músculos del abdomen y eleve los omóplatos del suelo.

Mantenga la cabeza alineada con el cuerpo. No presione la barbilla contra el pecho.

Mantenga esta posición de 1 a 2 segundos y luego baje de nuevo hacia el suelo lentamente.

Haga esto de 8 a 12 veces.

Recuerde que, si con un ejercicio se siente peor, deje de hacerlo.