

---

# LOS ABDOMINALES

Publicado por JIUSISQ - 30-09-2009 16:15:29

---

<http://www.ejerciciosabdominales.net/>

Especialmente dirigido a todos los preparadores físicos y entrenadores.

No solo a los del Racing, sino a todos los que se precien cómo buenos preparadores físicos.

Si, también a los de nivel profesional dónde observo tristemente que aún se siguen haciendo muchos de los viejos e inadecuados ejercicios abdominales, contraproducentes para las columnas vertebrales. Ejercicios que con el tiempo desembocarán en unos inevitables dolores de espalda por su mala ejecución.

He encontrado un enlace donde podéis ver una variedad de buenos ejercicios abdominales. Observad su ejecución, donde la flexión del tronco jamás es superior a una elevación excesiva.

El abdominal es un músculo de recorrido corto, el cual si se entrena con un pequeño movimiento de contracción, no de elevación; es suficiente para generar una buena dosis de estimulación.

Especial cuidado con nuestros niños, donde las buenas posturas son esenciales para su correcto desarrollo; y con nuestros mayores, ya que después de años de mala ejecución empezarán pronto a tener dolores lumbares o ciáticos.

Un saludo y buena postura para todos. <http://www.fcrcingblanenc.com/images/fbfiles/images/abdom.jpg>

=====