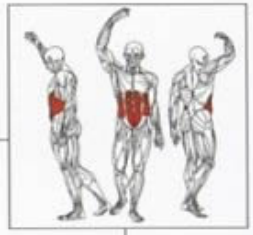
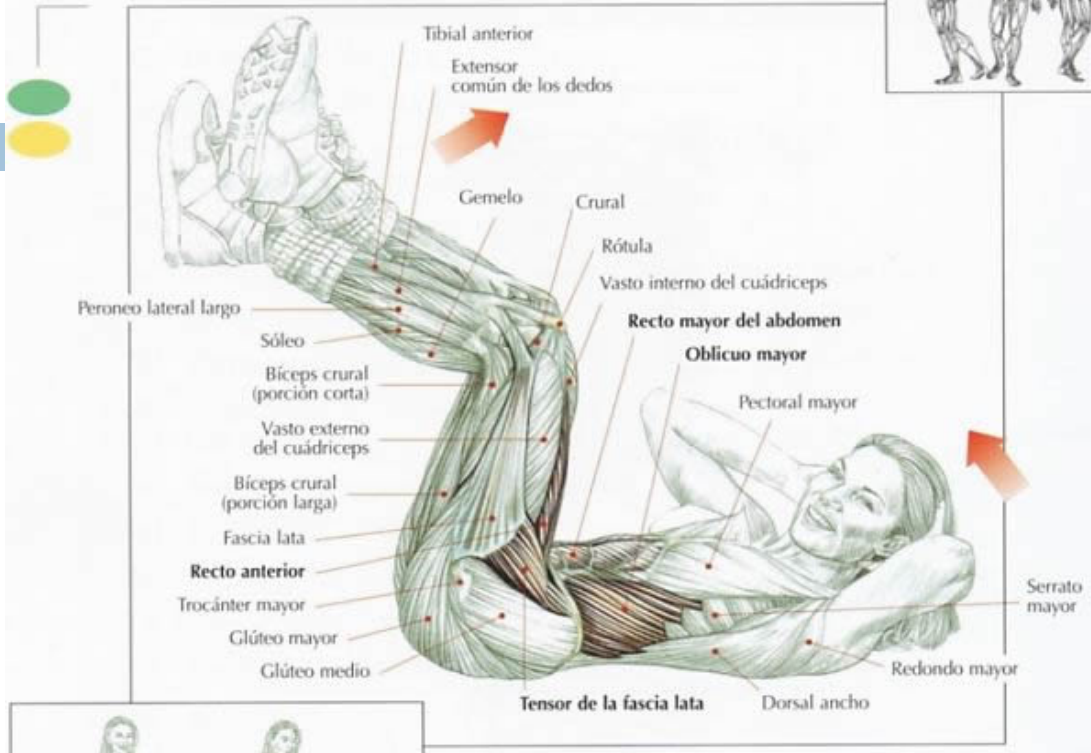
TRABAJO ABDOMINALES

ABDOMINALES

- Es la mejor prevención para las dolencias de zona baja de la espalda
- Dependiendo de cómo los trabajemos, podemos también conseguir mejoras técnicas importantes, ya que son una de las piezas fundamentales en el control posutural
- No es necesario dedicarle demasiado tiempo, con 10 minutos al día es suficiente si se hacen bien
- Podemos incluirlos en un circuito, o trabajarlos por separado con una relación pausa-trabajo de 30”-30” por ejemplo.

1 ENCOGIMIENTOS ABDOMINALES O «*CRUNCH*»*





VARIANTE: «Crunch» sentado en un banco.

Acostado boca arriba, manos detrás de la cabeza, muslos en la vertical, rodillas flexionadas:
– inspirar y separar los hombros del suelo acercando la cabeza a las rodillas mediante una incurvación de la columna. Espirar al final del movimiento.
Este ejercicio solicita principalmente el recto mayor del abdomen. Para solicitar más intensamente los oblicuos, basta con acercar alternativamente, encogiendo los abdominales, el codo derecho a la rodilla izquierda y el codo izquierdo a la rodilla derecha.

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO
1. Inicio; **2.** Final.

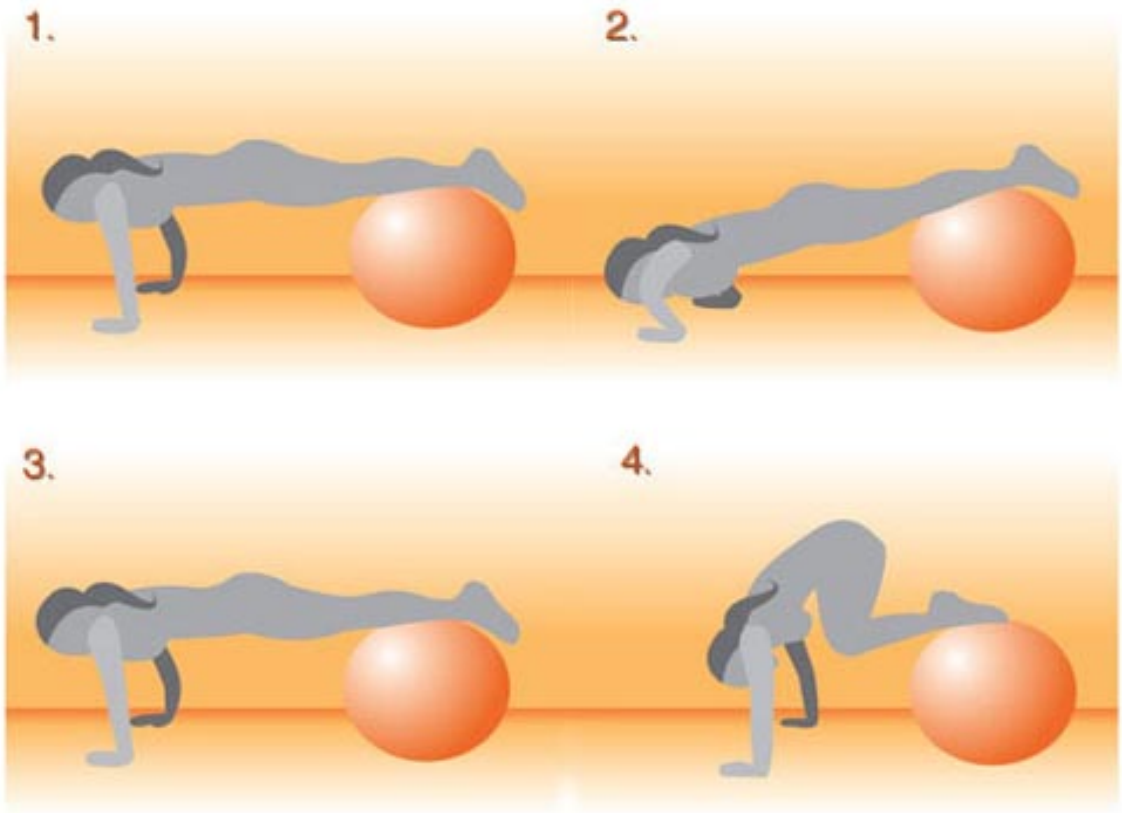
* Los encogimientos abdominales —y por lo tanto un acercamiento del esternón al pubis por contracción voluntaria— se denomina «*crunch*» en el argot culturista.

ELEVACIONES DEL TRONCO EN EL SUELO 2

Acostado boca arriba, rodillas flexionadas, pies en el suelo, manos detrás de la cabeza:
– inspirar y elevar el tronco incurvando la espalda. Espirar al final del movimiento. Regresar a la posición inicial pero esta vez sin apoyar el tronco en el suelo. Volver a empezar hasta que aparezca una sensación de quemazón en el abdomen.
Este ejercicio trabaja los flexores de la cadera y los oblicuos pero su acción se centra principalmente en el recto mayor del abdomen.

Variante:
(1) Para una mayor facilidad, puede realizarse con los pies sujetados por un compañero.
(2) Llevando los brazos extendidos hacia delante, el ejercicio es más fácil y puede ser realizado por los principiantes.

VARIANTE EN EL BANCO INCLINADO:
Cuanto mayor sea la inclinación del banco, mayor será el esfuerzo realizado.

1. Ejecución del ejercicio.
2. Variante con los brazos extendidos hacia delante para facilitar la realización del movimiento.

CON BALÓN SUIZO