

Clase 2

Trabajo de pesas con posición medio paso y equilibrio

Uno de los problemas que más sufrimos al hacer pesas, es el dolor de espalda, sobre todo espalda baja y en concreto las vértebras lumbares.

¿Por qué?, pues porque la posición del cuerpo y la musculatura interior del corsé muscular no está bien activada y en consecuencia no dañamos.

En esta clase te enseño la posición de medio paso que nos ayuda a sacar peso de la espalda baja, ampliando la base que nos sostiene, consiguiendo una posición más cómoda y estable.

También añadiremos un poco de trabajo de equilibrio, y con ello tenemos una clase completa aprendiendo una nueva posición que te facilitará más el trabajo con las pesas.

Recuerda la técnica y fuerces más de lo que tu cuerpo pueda, llega a que el músculo quemé, pero sin sentir dolor en el cuello, hombro y espalda. En este caso para inmediatamente y revisa la posición hasta que encuentres donde estás fallando.

¡Vamos allá!