

Clase 5

Abdominales seguros

Una de las preguntas más frecuentes que más me hacéis es ¿puedo hacer abdominales? Y la siguiente es ¿Cómo puedo hacerlos?.

Quiero decirte que si puedes hacer abdominales, que solo tienes que cambiar la forma de hacerlos, adaptándolos a tus necesidades y siempre de una manera segura.

En esta clase, no solo trabajarás los abdominales, sino que conectaras los músculos de las lumbares, fortaleciéndose y protegiendo las vértebras, se le llama “**activación del corsé muscular**”

Todas nosotras queremos hacer abdominales y no sabemos cómo los podemos hacer de una forma segura y fácil, sin dañar la espalda y sin ejercer demasiada presión en las vértebras lumbares.

Aunque más adelante encontrarás un curso donde profundizaré mucho más en ellos, aquí te dejo esta pequeña muestra de abdominales seguros y muy aconsejables para no dañarte.