

## Técnica para hacer dorsales seguros

¿Por qué hacer dorsales en tus rutinas?

Trabajar los músculos de la espalda, nos ayudan a estabilizar el cuerpo. Como sucede con los músculos abdominales, los de la espalda juegan un **papel destacado al mantener una postura erguida y prevenir dolores.**

Tener unos dorsales trabajados es esencial para evitar la cifosis e hipercifosis (joroba). Los dorsales son unos músculos que se encuentran en la parte superior de nuestra espalda y que abarcan las 6 vértebras torácicas inferiores y las 3-4 últimas costillas, aunque también parte de las lumbares y de la parte inferior de los omoplatos.

Para las personas que padecemos osteoporosis u osteopenia son fundamentales para evitar la joroba como te he dicho antes, pero también son muy peligrosos realizarlos si no sabes como hacerlos.

**¿Por qué?, pues puedes tener un aplastamiento de las vértebras lumbares debido a la presión que se crea en ellas si no las sabes estirar y proteger.**



El trabajo que aprenderás en esta clase, es a realizarlos correctamente, abriendo el pecho y alargando los músculos dorsales, protegiendo las vértebras lumbares.