

BALANCE ENTRE TU ESPALDA Y EL ABDOMEN.

Por Mauro Paravisinni

¿Quién hubiera pensado que para combatir esos dolores de espalda, lo más efectivo es darle duro al los músculos del abdomen? Tírate al piso dame 25 abdominales, que ese "six-pack" es más que para hacer show en la playa.

En Puerto Rico los dolores de espalda son bien comunes. Entre las causas más comunes de este fenómeno están la obesidad, debilidad de los músculos lumbares y abdominales, accidentes laborales y automovilísticos, mala postura, malformaciones congénitas y el estrés.

Muchos de estos dolores podrían prevenirse y mejorarse si hiciéramos algunas modificaciones en nuestro diario vivir; por ejemplo podemos reservar 15 minutos al día para ejercitar nuestro abdomen y músculos lumbares, prestar mas atención a nuestra alimentación, preocuparnos por la ergonomía de nuestro vehículo y área de trabajo, hacer ejercicios de relajación y un masaje de vez en cuando no viene nada mal.

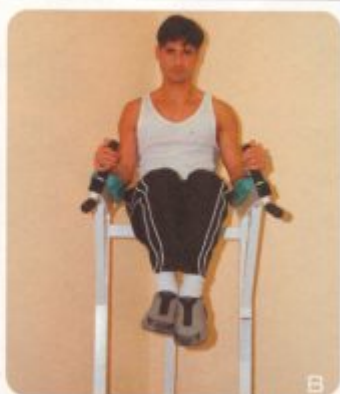
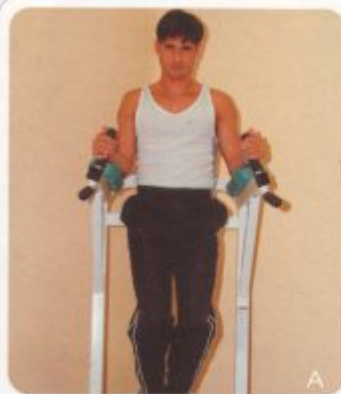
A continuación te damos algunos consejos prácticos para prevenir y mejorar esta condición.

1 - El especialista en dolores de espalda se llama quiropráctico y antes de seguir una rutina de ejercicios para mejorar tu condición de espalda debes consultar con él.

2 - Se define como obesidad leve si estás pesando 20% más del peso ideal de tu cuerpo, obesidad moderada si pesas 30% más de tu peso y extremadamente obeso si estás 50% por encima de tu peso ideal. Para saber esto utiliza la tabla de peso y estatura, disponible en cualquier Walgreen's o Wal-Mart, en el área de farmacia.

3-Hoy en día la industria de muebles de oficina está bien preocupada por la ergonomía de sus productos, así que sal de ese escritorio dinosaurio y esa silla arcaica e infórmate de cuales son los mejores diseños disponibles en el mercado para prevenir y mejorar tu condición de espalda.

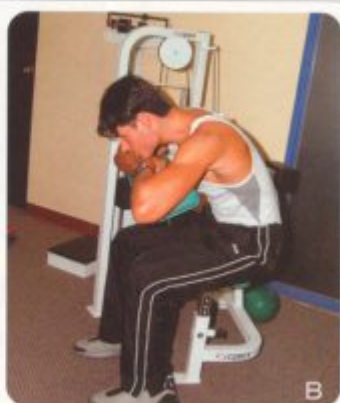
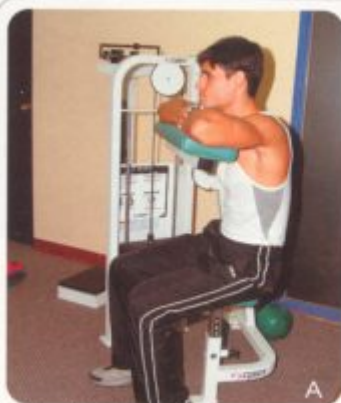
4- Todo el mundo sabe que el ejercicio ayuda a canalizar el estrés, pero también el yoga, la meditación, un buen consumo de agua al día, multi-vitaminas y minerales son de gran ayuda.



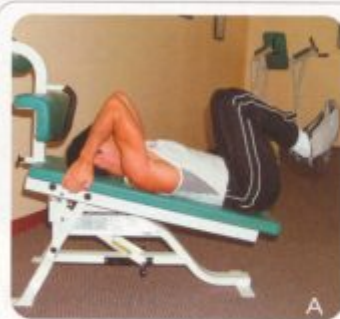
Knee Raise- Ideal para los abdominales inferiores.



Back Extension- Ideal para los músculos lumbares (espalda baja)



Abs Machine- Trabaja los abdominales superiores.



Reverse Crunch- Trabaja los abdominales inferiores. Personas que padezcan de dolores de espalda, no deben de hacerlo.



Abs Wheel- Trabaja los abdominales superiores e inferiores.

¡Ponte en forma ya!
El autor es Entrenador Personal,
certificado por la Aerobic Training
Internacional.
Tel.(787) 528-7185.
E-mail: mauro@centennialpr.net