

CLASE DE ABS

Los músculos ABDOMINALES flexionan solamente la columna vertebral entre 30 y 35 grados (A). Luego de esto trabaja otro músculo que tira exageradamente, tanto para elevar el tronco o subir las piernas extendidas, de la zona lumbar provocando, muchas veces, dolores en la zona baja de la espalda!

A) FLEXIÓN DE COLUMNA = abdominales 30/35°

No provocar hiper flexión de cuello!



(Varios estudios electromiográficos confirman que, en los dos casos, siempre trabaja más la porción superior del abdomen)

Un estudio electromiográfico realizado por Sarti (Sarti M.A. y col., 1996) demuestra dicha teoría

(Varios estudios electromiográficos confirman que, en los dos casos, siempre trabaja más la porción superior del abdomen)

Un estudio electromiográfico realizado por Sarti (Sarti M.A. y col., 1996) demuestra dicha teoría

B) FLEXIÓN DE CADERA = Trabaja el Psoas - iliaco como protagonista. (abd. Fijador)



Recordemos que el problema del psoas-iliaco no es entrenarlo correctamente, sino NO estirarlo periódicamente. Como todos los músculos que se entrenan.