

¡Atención! Dolor de espalda por llevar el cinturón

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 18:44 -



¡Atención! Dolor de espalda por llevar el cinturón

En el gimnasio se ve a menudo: el cinturón para levantar pesas. Éste se usa para apoyar y soportar la parte baja de la espalda, protegiéndola contra posibles lesiones durante el entrenamiento. Lamentablemente, muchos lo usan excesivamente, es decir, durante el entrenamiento completo e incluso en ejercicios en los que no es necesario. El resultado de este exceso es que los músculos que por naturaleza se encargan de soportar y dar apoyo a nuestra columna vertebral no se estimulan y quedan inactivos, ya que el cinturón asume su tarea, de forma que pierden fuerza y tono. Por eso se debería limitar el uso del cinturón a los ejercicios que ponen la parte baja de la espalda en posiciones inestables y peligrosas, como la sentadilla o el remo con barra, etc.