

■ PELIGROS



Prohibir los ABDOMINALES

“Aznar el macho: ¿2.000 abdominales al día”? ¿Qué pensará Aznar del artículo que le dedicaba el Corriere Della Sera? Las últimas noticias en prensa, radio y televisión llegan a prohibir determinados ejercicios, concretamente algo tan extendido como los ejercicios abdominales.

PITI PINSACH

D.E.A. MORFOLOGÍA MÉDICA Y LDO. CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Hace más de veinte años que vengo escribiendo sobre la ineficacia y los peligros de los ejercicios abdominales. Su ineficacia es patente, por las investigaciones que demuestran que realizar ejercicios abdominales disminuye el tono de la faja abdominal y del suelo pélvico. (*Estudio sobre 80 jóvenes mujeres nulíparas que practican a diario la gimnasia abdominal clásica, durante 1 mes. Disminuye el tono del suelo pélvico de forma significativa Después de 1 mes de práctica = - 20 % de media (p=0,0001) Marcel Caufriez, 2005*).

Si disminuye el tono de base, el que mantiene el abdomen en su sitio cuando la persona está sentada o de pie sin hacer esfuerzo, el abdomen se va haciendo más protuberante, por lo que aumentará el tamaño de la barriga. Conviene recordar que el nervio que inerva el suelo pélvico y la faja

abdominal es el mismo, el nervio pudendo y cualquier modificación en el tono se generaliza en ambos. Si disminuye el tono de la faja abdominal, disminuye el tono del suelo pélvico.

Es preciso tener presente que el principal músculo implicado al realizar ejercicios abdominales clásicos es el recto del abdomen. Un músculo fásico, que actúa básicamente provocando movimiento, es rico en fibras rápidas, blancas. Pero los músculos que hacen de faja del abdomen, son el transversal y los oblicuos. Estos músculos tienen mucho tejido conjuntivo y muchas fibras rojas, lentas, que actúan constantemente, cuando estamos en reposo, para aguantar el abdomen y hacer de verdadera faja.

La investigación citada y otras, muestran que reforzar (aumentar la fuerza) del recto abdominal, desconecta, por decirlo de una manera simple de entender, fibras musculares.

de los músculos faja. Disminuye el tono, su efecto faja se pierde y se obtiene un recto fuerte pero un abdomen prominente o sea una barriga. Este es uno de los peligros de realizar ejercicios abdominales pues disminuye el tono de la faja abdominal y del suelo pélvico. Ambos no hacen bien su función de contener.

Cuando la faja abdominal no soporta correctamente, no logra contener los órganos internos y sale la barriga. Cuando el suelo pélvico o periné no aguanta, se debilita, baja su tono, aparece la incontinencia urinaria, caen los órganos internos (vejiga, útero y recto en la mujer) y disminuyen las prestaciones sexuales. (*Entre los factores etiológicos que provocan la incontinencia urinaria, se considera como el más importante el aumento de la presión intraabdominal, por la mala práctica deportiva o el ejercicio abusivo de abdominales, situación que va a incidir sobre el suelo pélvico, provocando la degradación progresiva del*

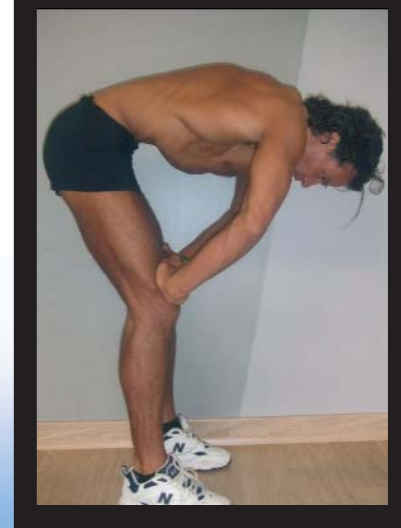
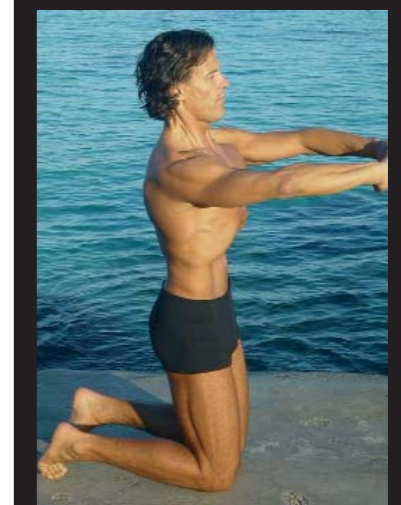


mismo y haciéndolo incompetente para la función de continencia. Amlostegui, J.M. Pag 644. Archivos de Medicina del Deporte. Vol. XVI. Núm. 74, 1999). Esto va en contra de lo que cualquier persona desea obtener al realizar ejercicios abdominales para lograr beneficios estéticos y de salud. Debe ser totalmente erradicado y es imprescindible sustituirlo por otro tipo de ejercicios. Pero Aznar no debe preocuparse mucho por el momento, puesto que la prohibición de hacer ejercicios abdominales es para las mujeres y se puede comprobar con escribir en cualquier buscador de internet las palabras «abdominales e incontinencia». Son más de 65.000 las citas que confirman el problema que le supone a la mujer el realizar ejercicios abdominales. También son un problema para el hombre, a partir de los 50 años, con el

engrosamiento de la próstata y las vegetaciones adenoides. Si el suelo pélvico está debilitado, como les sucede a todos los que realizan ejercicios abdominales tradicionales, la vejiga no podrá hacer correctamente su función y se padecerá incontinencia urinaria y disfunciones sexuales, y es ahí cuando debería empezar a preocuparse el ex-presidente y sus allegados. El problema está servido y la solución también, dejar de hacer los abominables ejercicios abdominales.

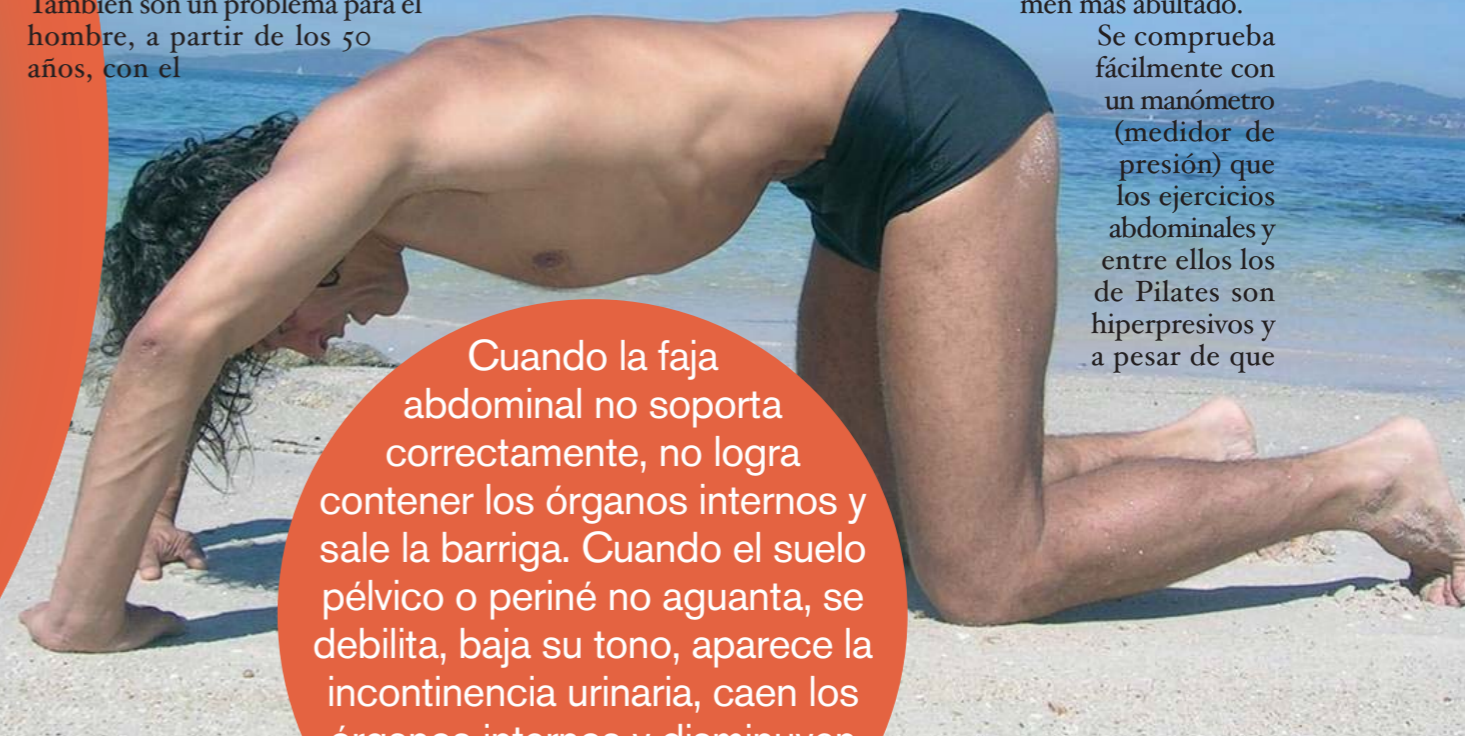
Otros mandatarios, que demuestran bastante visión de futuro, han introducido cambios muy saludables y no me refiero a poner una top model en su vida, sino al hecho de decidirse a contratar los servicios de una entrenadora personal, que no sólo no le obliga a realizar ejercicios abdominales sino que le animará a entrenar correctamente el suelo pélvico y la faja abdominal con ejercicios hipopresivos.

No hay ninguna justificación para realizar los tradicionales ejercicios abdominales con el obje-



tivo de mejoras estéticas o de salud, puesto que está sobradamente demostrado que además de provocar incontinencia urinaria, prolapsos (en la mujer) y disfunciones sexuales, proporcionan un abdomen más abultado.

Se comprueba fácilmente con un manómetro (medidor de presión) que los ejercicios abdominales y entre ellos los de Pilates son hiperpresivos y a pesar de que



Cuando la faja abdominal no soporta correctamente, no logra contener los órganos internos y sale la barriga. Cuando el suelo pélvico o periné no aguanta, se debilita, baja su tono, aparece la incontinencia urinaria, caen los órganos internos y disminuyen las prestaciones sexuales.

se puede hacer una contracción voluntaria del suelo pélvico, como esta contracción será fásica, aumentará la fuerza, no el tono. Será más fuerte pero con menos tono y no sólo no hará su función sino que se está debilitando.

Todos los profesionales del ejercicio físico y muchas mujeres lo saben también, que al hacer ejercicios abdominales y muchos otros tipos de ejercicio, hay un aumento de la presión intraabdominal y hay flatulencias vaginales que lo evidencian. Es un síntoma claro de la agresión que está sufriendo el suelo pélvico y un avance de lo que va a suceder con la práctica reiterada. *(Existen situaciones cotidianas en las que los músculos del suelo se deterioran gravemente. La realización de ejercicio físico incontrolado o excesivo es una de ellas; la realización de abdominales, aeróbic, saltos... Incrementan considerablemente el riesgo de padecer incontinencia urinaria, www.urologia-andrologia.com, 2005).*

Todos los profesionales del ejercicio físico y el deporte responsables, están obligados a cambiar sus planteamientos de inmediato y excepto que se trate de un depor-



No hay ninguna justificación para realizar los tradicionales ejercicios abdominales con el objetivo de mejoras estéticas o de salud...

tista que, previo estudio biomecánico, se detecte que debe reforzar su recto abdominal para mejorar su rendimiento deportivo, los demás deportistas y personas que precisan una faja abdomino-perineal más tonificada deben hacer otro tipo de ejercicios que aumente específicamente el tono muscular de estas zonas. Por supuesto, que los deportistas que precisen aumentar la fuerza de su recto abdominal deben hacer también, con más razón, ejercicios para aumentar el tono del suelo pélvico y de la faja abdominal, puesto que el tono del suelo pélvico y de la faja abdomi-

nal se verá mermado por el aumento de fuerza del recto abdominal.

Existen alternativas y hay un método, el Reprocessing Soft Fitness que los profesionales y las personas más inquietas ya conocen. Está basado en la Hipopresión y logra:

- Reducir el perímetro de la cintura en un 8%.
 - Mejorar la postura.
 - Aumentar el tono del suelo pélvico y de la faja abdominal en un 58%.
 - Disminuir la incontinencia leve en un 95% y la moderada en un 60%.
 - Aumentar la fuerza abdominal en un 20%.
 - Mejorar la vascularización y la resistencia al aumentar EPO (eritropoyetina) hasta un 65%.
 - Aumentar la fuerza explosiva y la capacidad anaeróbica al incrementar el metabolismo en hasta un 65%.
 - Mejorar las prestaciones sexuales en hombres y mujeres al incrementar la cantidad de sangre que llega al suelo pélvico.
- En posteriores artículos desvelaremos el contenido del método de Reprocessing Soft Fitness elaborado por el Dr. Marcel Caufriez e impartido en todo el mundo por Sofía Sánchez y Piti Pinsach. 📄

Piti Pinsach



Información:
piti.pinsach@gmail.com
www.entrenadorespersonales.cc

■ D.E.A. Morfología Médica

■ Ldo. Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

