



¡¡SÚPER ABDOMINALES!!

LOS EJERCICIOS MÁS EFICACES Y SALUDABLES



Quando el más clásico de los superhéroes se pone "dale que te pego" con los abdominales ¿cómo piensas que los hace? Nos costó lo suyo dar con él, pero al final Clark Kent accedió a explicarnos su secreto mejor guardado. ¡Y aquí está!



Por Piti Pinsach
Dtdo. Morfología Médica. Facultad de Medicina de Santiago de Compostela
Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Barcelona



Marcel Caufriez
Doctor en Fisioterapia. Fisioterapeuta del Servicio de Kinesiterapia y Readaptación de la Universidad Libre de Bruselas. Profesor Asociado de la Universidad de la Universidad de Castilla-La Mancha

Todos buscamos lo mismo: abdominales definidos, fuertes, efectivos y que además nos estilicen la figura ¿no? Pues eso es sólo el principio porque si trabajas esa zona crucial de tu cuerpo como es debido tendrás además, de regalo, una postura más equilibrada y una pelvis bien colocada en su sitio. Para conseguir lo primero no basta con ejercicios que incidan en la zona abdominal, porque de nada sirven si no se tiene un bajo porcentaje de grasa corporal, sin embargo lo segundo es relativamente sencillo de alcanzar. Sigue leyendo que te vamos a dar un plan inspirado en el mismísimo Clark Kent. Está estructurado en tres fases, en función del estado abdominal de cada uno. Pero antes de entrar al trapo hay que enterarse de una serie de cosas más que importantes.

¿QUIERES BAJAR CINTURA?

¡Pues cuidado con "los tradicionales"!

La práctica del ejercicio físico para mejoras estéticas y de salud es de una implantación muy reciente que se plantea a raíz de la automatización de las fábricas: cada vez es menos necesario el esfuerzo físico en la jornada laboral. La prescripción de ejercicios físicos para estos objetivos sigue la evolución obtenida de las investigaciones que surgen en este ámbito. La corta experiencia y las aún escasas

investigaciones hacen que, en la práctica, se observe a pro-

fesionales indicar determinados ejercicios sin conocer con exactitud las acciones musculares y los efectos secundarios que llevan implícitos. Se repite un estereotipo "porque se ha hecho siempre así".

Cuando alguien busca obtener beneficios estéticos y de salud recurre en la mayoría de los casos a los abdominales tradicionales. El objetivo principal que se pretende alcanzar es la reducción del perímetro de la cintura y la respuesta de los profesionales de la actividad física ante esta inquietud es la prescripción de ejercicios abdominales clásicos en los que, en decúbito supino, se realiza una elevación del tronco o de la pelvis para acercar el esternón al pubis. Son ejercicios que numerosos investigadores han demostrado que solicitan preferentemente determinados músculos abdominales, por la distribución de sus fibras prioritariamente hacen trabajar al

recto abdominal. Este

músculo es de una gran importancia funcional pero tiene muy poca influencia en la capacidad de reducir el perímetro de la cintura.

Se comprueba en investigaciones que la práctica de estos ejercicios abdominales tradicionales, además de no ser eficaz en reducir el perímetro de la cintura, disminuye el tono de la musculatura abdominal y del suelo pélvico, es la principal causa de la incontinencia urinaria de esfuerzo, puede producir problemas uterinos y es la causa de algunas disfunciones sexuales, puesto que al disminuir el tono del suelo pélvico, no recibe suficiente estimulación y los orgasmos son menos intensos o no llegan a alcanzarse.

Los objetivos de este artículo son provocar una reflexión sobre la realidad actual de la práctica del ejercicio físico para la salud y la estética, buscar las razones que nos mueven a escoger determinados ejercicios, tener la máxima certeza que van a cubrir las expectativas deseadas y evitar que tengan efectos nefastos. Para ello, probablemente, habrá que romper esquemas preestablecidos y buscar nuevos métodos y técnicas basados en investigaciones científicas actuales.

CAMBIA EL "CHIP" DE LOS EJERCICIOS ABDOMINALES

Hay que analizar todas las repercusiones de los ejercicios abdominales, es un error ejercitar el músculo recto abdominal creyendo que se reducirá el perímetro de cintura, aunque sea necesario trabajarlo por otras cuestiones. Es sencillo comprobar que más del 90% de los practicantes al ejecutar un ejercicio abdominal clásico que involucra el recto abdominal, provocan una distensión del transverso. **Basta observar cómo se proyecta hacia fuera el abdomen al realizar una elevación de tronco estando tendido boca arriba, como muestran las imágenes (Test de Souchart)**



Es igualmente importante comprobar cómo la persona siente una presión del periné hacia fuera. Esto verifica la poca o nula coordinación efectiva entre los abdominales y el periné, y se puede comprobar personalmente en acciones cotidianas en las que se ven implicadas simultáneamente las dos áreas musculares, acciones como toser, reír o gritar. En la mayoría de las personas al toser su vientre va hacia fuera y el periné hacia abajo. La pregunta es: ¿Hacia dónde conviene que se dirijan las fuerzas resultantes para evitar problemas y para una mejora fisiológica y funcional?

Es sencillo imaginar lo que sucede en el periné y es fácil responder a la pregunta de por qué las deportistas tienen más problemas de incontinencia urinaria (31%) que las personas que no practican ejercicio (2,85%), especialmente si ejercitan mucho su musculatura abdominal.

Cualquier contracción abdominal que provoca una distensión del abdomen (tosar, reír, gritar y, especialmente, realizar ejercicios abdominales clásicos), paralelamente, hace una fuerza que empuja el periné hacia abajo, lo debilita facilitando la incontinencia urinaria y otros trastornos. Analizar la función de la musculatura pélvica, ver su relación con la musculatura abdominal y con el diafragma deja patente la necesidad de un trabajo sincronizado.

Previo al trabajo concreto de la musculatura abdominal se debe tomar conciencia de la acción muscular del suelo pélvico, su acción es mucho más sutil y no por ello menos importante. Se puede sincronizar con el diafragma y por tanto simultanearlo en la respiración.

Es preciso recordar que **si el principal objetivo es la reducción del contorno de la cintura para conseguir una mejora estética y funcional, el transverso y los oblicuos deben ser los principales músculos a tonificar.**

Un análisis de la función de la musculatura abdominal deja patente que la acción muscular que predomina en la vida cotidiana es la isometría, esto es una contracción de la zona abdominal sin realizar movimiento: la faja abdominal debe actuar para mantener los órganos internos y para proporcionar una buena postura; éstas dos son las funciones principales de la musculatura abdominal. Prácticamente nunca en la vida diaria tenemos que realizar una acción dinámica como la que plantean los ejercicios que se repiten centenares de veces en los gimnasios como el encogimiento o la elevación de pelvis. **Diseñar ejercicios isométricos que soliciten con intensidad la musculatura abdominal, especialmente transverso y oblicuos, en lo que podríamos denominar isometría concéntrica, cubrirá las necesidades estéticas y de salud.**



HOY TOCA HIPOPRESIVOS

Los nuevos abdominales

A diferencia de los ejercicios abdominales tradicionales, los **ejercicios abdominales hipopresivos** disminuyen la presión abdominal, **son idóneos para reducir la cintura**, solucionar la incontinencia urinaria de esfuerzo y evitar los prolapsos.

El creador de la gimnasia abdominal hipopresiva fue el fisioterapeuta Marcel Caufriez, que durante los años ochenta y hasta la actualidad ha estado investigando sobre la incontinencia urinaria, relacionada básicamente con los esfuerzos abdominales y el mal reparto de las presiones que se producen en el abdomen causantes de la relajación del suelo pélvico y del transverso.

Marcel ha creado un método de gimnasia abdominal que no ocasiona distensión del perineo ni del transverso. **Estos ejercicios logran reforzar el periné, solucionando determinados tipos de incontinencia urinaria y reduciendo el perímetro de la cintura.**

Este método ha sido revolucionario especialmente en la recuperación de la madre después del parto, pues a partir del control de la respiración y del diafragma se logra una elevación de las vísceras. Se pueden utilizar los ejercicios de forma preventiva y en ciertos tipos de prolapsos para recuperar la posición de los órganos internos.

Los ejercicios abdominales hipopresivos son simples de realizar aunque precisan una formación intensiva en neurofisiología para poder ser enseñados con efectividad y seguridad, un ejemplo de ello es la fotografía de esta página que muestra cómo se puede lograr una excelente hipopresión abdominal.

¿Cómo los hago?

Ponte a cuatro apoyos, con algo más de peso sobre las manos que sobre las rodillas. Esta posición facilita realizar una contracción del serrato mayor, a los lados de las costillas, que la persona debe ir intentando aumentar, manteniendo la respiración. Hay que lograr relajar el diafragma, los músculos antigravitatorios no han de trabajar en esta posición y se realiza espontáneamente una contracción refleja del suelo pélvico y de la faja abdominal.

- Inspira hondo y a la vez hunde el vientre y eleva las costillas; así el diafragma sube. Luego expulsa un poco de aire mientras hundes más el abdomen y sigue elevando algo las costillas, especialmente las flotantes, con lo que se elevará más el diafragma. Trata de hacer otra leve inspiración hundiendo el abdomen y elevando costillas y una exhalación pequeña hundiendo más el abdomen y elevando las costillas. Confórmate con hacer una repetición bien, poco a poco lograrás realizar tres o cuatro repeticiones. Una de las ventajas, contrastadas científicamente, de esta técnica es que en cuadrupedia, la presión abdominal disminuye bastante, simplemente por la posición. Además contrayendo el serrato la presión disminuye aún más. Mientras que en todos los ejercicios abdominales clásicos los aumentos de presión son peligrosamente altos y las consecuencias de ello son graves, especialmente para las mujeres.

ASÍ FUNCIONAN TUS ABDOMINALES

Una faja con mucho músculo

Realmente podríamos considerarlos como una faja natural que sujeta todos tus órganos en la cavidad abdominal y que además produce una serie de movimientos relativos entre el tronco y las piernas con su contracción. Pero hablar de abdominales es algo demasiado general, ya que realmente tendríamos que hablar de los tres grupos musculares de que se componen.

• Recto anterior del abdomen

Es el que se lleva toda la fama, al que de forma popular se alude cuando hablamos de "abdominales". Sus fibras discurren verticalmente del pubis a las costillas, por eso al contraerse acerca estos dos puntos.

Trabaja, por ejemplo, con encogimientos del tronco

• Transversos del abdomen

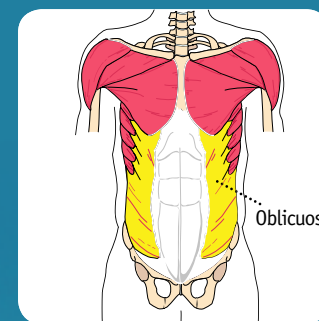
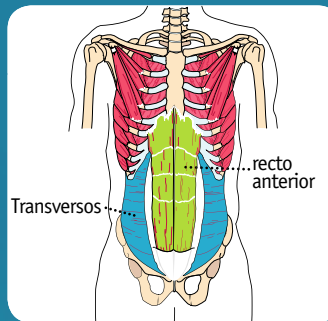
Sus fibras discurren perpendiculares a las del recto anterior, por eso cuando este músculo se tensa lo que hace es llevar el abdomen hacia dentro. Es el que realmente disminuye el diámetro de la cintura con su acción.

Trabaja al meter "barriga"

• Oblicuos

Se sitúan por debajo de los transversos, y sus fibras van en diagonal, de ahí su nombre de oblicuos. Tienen una acción que combina la torsión lateral con la flexión del tronco.

Trabaja al hacer flexión lateral del tronco



¿Más información?

- Puedes contactar con Piti directamente, para resolver alguna duda o consultar la bibliografía empleada en este estudio, a través de su e-mail: pitipin@mixmail.com

- En la web de Marcel www.marcel-caufriez.com encontrarás más información y las fechas de sus convocatorias para formación relacionadas con sus estudios.





¡EN ACCIÓN!

3 etapas para unos abdominales de piedra

¿Significa lo anterior que no podamos volver a hacer los ejercicios abdominales de siempre y sus variantes? Desde luego si tu objetivo es reducir el contorno de la cintura, lo ideal es trabajar los músculos que lo controlan: oblicuos y transversos, pero tampoco podemos olvidar la importancia del recto anterior del abdomen en gran cantidad de gestos deportivos. Por eso os presentamos además de los hipopresivos una serie de movimientos que **tonifican toda la musculatura abdominal, estructurados en tres fases de complejidad e intensidad crecientes**. Es fundamental no olvidarse del suelo pélvico durante la fase de contracción: **intenta que el abdomen no sobresalga, llevando el ombligo hacia dentro, con lo que estarás contrayendo el músculo transverso y a la vez tensa la zona del periné y suelo pélvico.**

[1ª FASE] ACONDICIONANDO TU ZONA MEDIA

Suponen tu primera línea ofensiva contra la debilidad abdominal. Puedes hacerlos todo lo a menudo que quieras o puedas.

·-> 1 Elevaciones laterales

Colócate sobre una colchoneta para no hacerte daño en los huesos de la cadera, de lado, con la pierna de abajo flexionada y la de arriba extendida. Pídele a un ayudante que te sujete o usa algún elemento fijo para tener un punto de apoyo. Con las manos sobre la cabeza, como en la imagen, eleva el tronco lateralmente.

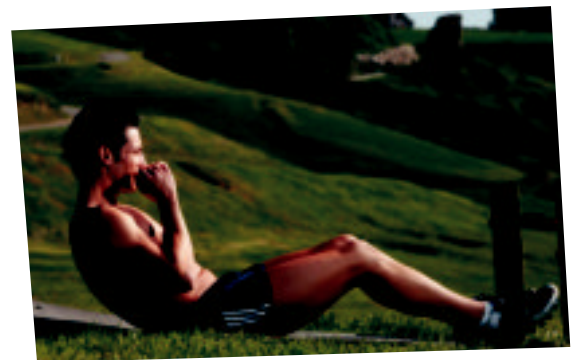
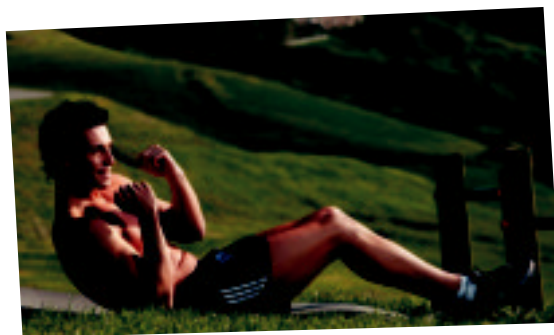


·-> 2 V en equilibrio

Apoya los glúteos sobre la colchoneta, despega el tronco apoyándote con las manos y eleva las piernas con los muslos a algo menos de 45° de inclinación. Suelta las manos y mantén la posición. Es importante que de forma consciente trates de llevar el ombligo hacia la columna.

·-> 3 Encogimientos suaves

La posición de los brazos supone que tus abdominales tengan que hacer más o menos esfuerzo para elevar el tronco. Si los colocas cerca del pecho no supondrán mucha palanca, todo lo contrario de lo que pasa si los estiras y los llevas hacia arriba-atrás. No fijas los pies, flexiona las rodillas y comienza a elevarte, primero los hombros, luego la parte media del tronco y acaba elevando ligeramente la zona dorsal baja. No te eyles más.



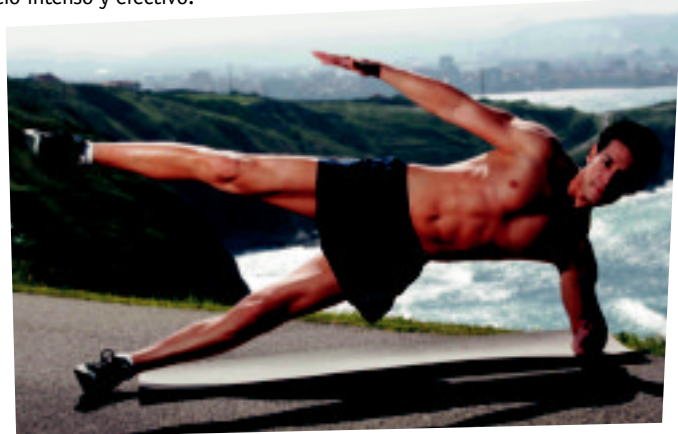


[2ª FASE] EQUILIBRA TU ZONA ABDOMINAL

Te proponemos una serie de ejercicios más complejos que además de trabajar tus abdominales hacen intervenir otros músculos del tronco, de forma que ganarás estabilidad, fuerza y mejorarás de una forma más global, con mayor aplicación en el ámbito deportivo que si hicieras ejercicios más localizados como los típicos encogimientos. Ten en cuenta que algunos de estos movimientos no están recomendados para las personas con dolores de espalda o con bajo tono abdominal, por tonificar también el psoas iliaco, como ocurre con los ejercicios 3 y 5.

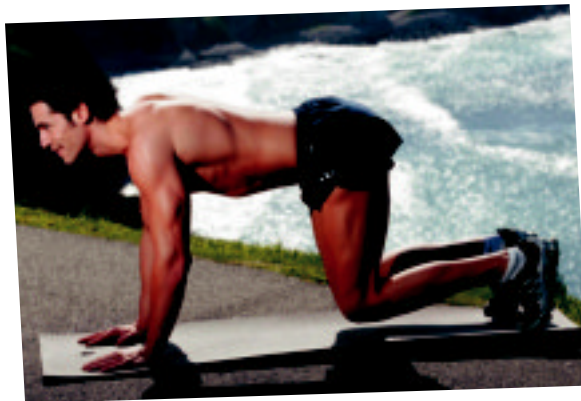
·-> 1 Puente de lado

Apóyate de lado sobre una colchoneta con el antebrazo y la zona lateral del pie de abajo, manteniendo la cadera separada del suelo. Eleva la cadera ligeramente y separa la pierna y el brazo de arriba. Es un ejercicio intenso y efectivo.



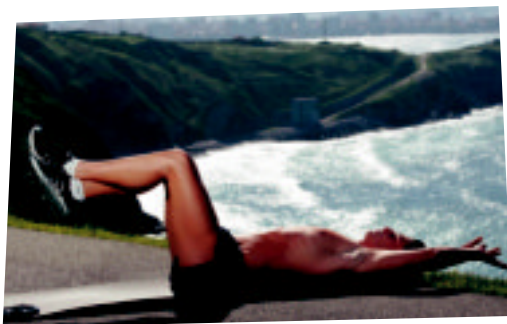
·-> 2 Cuatro apoyos

Colócate boca abajo con los brazos verticales, en línea con los hombros, el tronco horizontal y las rodillas y pies apoyados en el suelo. Tensa tu zona abdominal y separa las rodillas del suelo, permaneciendo únicamente el contacto de las puntas de los pies y las palmas de las manos.



·-> 3 Brazos y piernas alternos SOLO PROS

Túmbate boca arriba apoyando toda la espalda en la colchoneta. Manteniendo el contacto de la zona lumbar en todo momento ve alternando movimientos de los brazos y piernas, extendiendo brazo y pierna contrarios.



·-> 4 Powercrunch

Mantén los muslos en vertical con las rodillas flexionadas, coloca los brazos extendidos por detrás de la cabeza y eleva el torso hasta separar ligeramente la zona dorsal.

·-> 5 Encogimiento con sobrecarga SOLO PROS

Con las piernas y los muslos a 90° y los tobillos enganchados a una barra con peso o a unas espalderas haz elevaciones de torso sujetando un disco pegado al pecho.





[3ª FASE] PARA LOS QUE YA ESTÁN FUERTES

Cuando tu cuerpo se ha acostumbrado a los movimientos anteriores llega el momento de "sorprenderlo" con ejercicios diferentes. Una de las causas principales del estancamiento es la repetición de las mismas rutinas, porque cada vez te haces más eficiente a la hora de realizarlas y esto acaba por suponer un estímulo bajo para tu crecimiento muscular y para la mejora en general. Así que dale variedad a tu entrenamiento y verás resultados mucho antes.



·-> 1 Torsiones en suspensión **SOLO PROS**

Agárrate a una barra elevada, eleva las rodillas hasta que queden ligeramente por debajo de la cadera y lleva las piernas a derecha e izquierda, con control y una velocidad moderada.



·-> 2 El cuatro **SOLO PROS**

Para poder ponerte en esta postura necesitas unas barras paralelas o dos apoyos a la misma altura... y un muy buen tono abdominal. Eleva las rodillas hasta que los muslos queden horizontales y mantén la posición.

·-> 3 Ángulo recto **SOLO PROS**

Desde la posición anterior ve extendiendo las rodillas lentamente hasta colocar las piernas lo más rectas posible. No dejes de mantener la tensión en la zona abdominal en todo momento y olvídate de este ejercicio si tienes tu psoas muy acortado de correr o montar en bicicleta.



¿Cómo lo hago?

Repeticiones

- > En los ejercicios con movimiento tienes que hacer entre 8 y 15 repeticiones. Si te resulta muy fácil progresa hacia ejercicios más complicados, de las fases siguientes.
- > Para los estáticos trata de mantenerte 45 segundos en la posición requerida.
- > En ambos casos, ejercicios con y sin movimiento, haz de 2 a 3 series.

Intensidad

- La intensidad en principiantes debe ser tal que la última repetición se pueda hacer perfectamente notando que se pueden hacer varias más.
- En expertos la última repetición ha de hacerse con esfuerzo, de forma que si se hiciera una siguiente no se pudiera realizar con total corrección.

Frecuencia

Al menos necesitas repetir los ejercicios 2 veces por semana, aunque lo ideal es que los hagas de 3 a 4 veces por semana.