



ARTICULO DEL MES: MARZO 2010

EJERCICIOS ABDOMINALES: FALSAS ESPERANZAS (1)

[Piti Pinsach Ametller](#)

Las principales motivaciones de la práctica (a menudo auto impuesta obligación) de ejercitar la musculatura abdominal son:

La esperanza de disminuir la grasa localizada en esta zona.

La esperanza de reducir el contorno de cintura.

En la actualidad prácticamente todos/as los/as profesionales de la Actividad Física conocemos, certificamos y difundimos que realizar ejercicios abdominales no va a disminuir el tejido adiposo del abdomen de forma directa. Para ello explicamos los aspectos metabólicos de la contracción muscular, los mecanismos de utilización de energía que tiene nuestro cuerpo, la influencia de las diferentes tipos de actividades en la utilización de los sustratos energéticos (Cometti, 1989; Verchoshanskij, 1990; Bompa, 1991 y otros). Aún y todo el bagaje de información disponible parece ser que para algunos / as queda la esperanza. Se siguen haciendo interminables repeticiones, numerosas series e “ingeniosos” ejercicios para la musculatura abdominal. Se pueden continuar leyendo artículos en los que los músculos abdominales se han reducido a superiores e inferiores con ejercicios que incluso con una excelente forma física tienen nefastos efectos en la salud. Se sigue creyendo que es más razonable “hacer siempre lo mismo”.

Empecé a cuestionarme los ejercicios abdominales cuando algunos alumnos / as me preguntaban porqué, después de algún tiempo de práctica de actividades físicas y especialmente de ejercitar la musculatura abdominal, tenían un abdomen algo más protuberante y, eso sí, más fuerte. Por aquel entonces, ya había concluido que, para la mejora de la salud y de la calidad de vida, los ejercicios abdominales que involucran los flexores de la cadera (psoas-íliaco) como las elevaciones con piernas estiradas o con “una ligera flexión”, los ejercicios en banco declinado, ...debían ser dejados de lado. También es cierto que para aumentar el rendimiento deportivo, en algunos casos, son imprescindibles y aprovecho para recordar que **el rendimiento deportivo poco tiene que ver con salud y calidad de vida.**

Si al realizar la flexión de tronco y/o al toser el abdomen sale hacia fuera es signo de una mala conjunción abdomino-diafragmática y ello provoca una distensión del abdomen y día a día, abdominal a abdominal una mayor protuberancia del mismo. Si todavía pensamos que “lo que se ha hecho toda la vida” es dogma de fe y pretendemos reducir el contorno de cintura ejercitando el recto abdominal con las flexiones de tronco en decúbito supino. Debemos previamente aprender la sinergia abdomino-diafragmática.

Conseguir el objetivo de reducir el contorno de la cintura significa tonificar el transverso en acortamiento, dar una nueva dimensión a los ejercicios abdominales mediante ejercicios en isometría concéntrica (mantener el acortamiento muscular máximo) del transverso. El primer paso para poder realizar una contracción isométrica concéntrica máxima es conocer y aumentar la contractibilidad de la musculatura, en este caso del transverso a través de una recuperación abdominotorácica.

Ejercicios prácticos:

- Tendido supino, tumbado boca arriba, inspirar hinchando el abdomen por la acción del diafragma y la relajación del transverso, exhalar contrayendo al máximo el transverso y reducir el contorno de la cintura
- El mismo ejercicio en cuadrupedia, sentado/a o de pie y para mejorar la fuerza de contracción del transverso frenar la salida del aire con la mano o hinchando un globo al exhalar

Acercar los ejercicios a la funcionalidad del músculo es el principal objetivo para cubrir eficientemente las necesidades. La acción por la cual interesa tonificar el transverso es para mantener reducido el perímetro de la cintura y obtener con ello el efecto de faja natural que evitará problemas en la estática corporal. Conviene realizar ejercicios en los que se mantenga la contracción del transverso, ejercicios en isometría.

- En cuadrupedia, con la postura correcta (curvaturas fisiológicas de la columna) mantener el transverso en contracción reduciendo al máximo la cintura mientras se respira superficialmente por la caja torácica
- Aumentar la dificultad del ejercicio disminuyendo los apoyos, estirando un brazo y/o la pierna contraria mientras se mantiene la contracción del transverso
- Para una mayor sollicitación de los oblicuos conjuntamente con el transverso, en inclinación lateral y en apoyo de antebrazo, mantener la contracción máxima del transverso. Iniciar con apoyo de la rodilla y en flexión de las mismas y continuar con apoyo de pie y rodillas estiradas. La simetría corporal debe ser siempre correcta.

Este nuevo enfoque de los ejercicios abdominales pasa por reconocer la inutilidad, la ineficacia y la peligrosidad de los ejercicios abdominales clásicos que provenientes del deporte se han incorporado como herramientas para la búsqueda de una mejora estética, de la salud y de la calidad de vida. Probablemente por falta de un análisis con detalle de las necesidades, los objetivos y la forma de cubrirlos.

Ejercicios isométricos que soliciten con intensidad la musculatura abdominal, especialmente transverso y oblicuos, en lo que podríamos denominar isometría concéntrica, cubrirá las necesidades de salud de los/as practicantes. Paralelamente los ejercicios dinámicos mantendrán la movilidad. El problema se nos plantea al distribuir el porcentaje idóneo de ejercicios isométricos y dinámicos. Personalmente me inclino por un predominio de trabajo isométrico para acercar los ejercicios a las necesidades funcionales. Una progresión lógica de ejercicios isométricos para reducir la cintura debe tener en cuenta la contracción previa del periné y puede ser:

- En cuadrupedia, previa contracción de periné y transverso, con apoyo de antebrazos y rodillas alinear el tronco de forma inclinada de cabeza a rodillas
- Apoyar la punta del pie y elevar una rodilla. Alternar
- Apoyado con ambos pies y antebrazos despegar levemente un pie del suelo. Alternar
- Con apoyo de manos y pies, en posición de fondo, elevar ligeramente un pie. Alternar
- Igual elevar el brazo contrario alineándolo con el tronco

www.mri.es

Mi propuesta, basada en los últimos avances en el terreno de la investigación y en la más simple lógica, **supone un cambio drástico en el diseño de ejercicios abdominales. Soy consciente que romper las tradiciones es de insensatos.**