

¿Abdominales?... así no

Los ejercicios tradicionales generan presión sobre el suelo pélvico y algunos hasta consiguen que se vea más tripa. Vea 6 cosas que debería saber antes de lanzarse al banco de abdominales





(http://www.diaridetarragona.com/buscador.php?id_redactor=44)

(<mailto:norianm@diaridetarragona.com>) | ✉
(/#disqus_thread)

En medio de la famosa 'operación bikini', muchas personas vuelven al sueño de conseguir unos abdominales duros como una tabla. Pero atención, especialmente si es mujer, no se lance a hacer los ejercicios que le enseñaron en la escuela, podría ser más el perjuicio que el beneficio. Eva Hernando, coordinadora de la Sección Territorial de Tarragona del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, ofrece 6 claves a tener en cuenta:

Los hipopresivos son buenos, pero hay que dominar la técnica

1. Diferenciar por género

A la pregunta de si habría que diferenciar entre los abdominales que se recomiendan a mujeres y hombres, Hernando dice que cuando se habla de entrenamiento abdominal clásico, la respuesta es: sí.

La diferencia está en el suelo pélvico (la estructura muscular y de ligamentos que sirve de apoyo y sostén a los órganos pélvicos, como la vejiga, el útero y el recto). En las mujeres, la gestación, el parto y los deportes de impacto, son un factor de riesgo para esta zona que predispone a tener disfunciones como la incontinencia urinaria o los prolapsos.

Los ejercicios abdominales inadecuados aumentan la presión intraabdominal y debilitan el suelo pélvico. De todas formas, a los hombres una mala gestión de los esfuerzos a nivel abdominal también les hace más susceptibles a padecer hernias abdominales, inguinales o hipertensión del periné.

2. Adiós a los clásicos

Así pues, hay que olvidarse de los abdominales clásicos porque practicarlos de forma repetida predispone a las mujeres a padecer disfunciones o dolor perineal, incontinencia y estreñimiento, entre otros males, según apunta la fisioterapeuta experta en reeducación abdomino-pelviana.

Además, uno de los ejercicios más conocidos (tumbadas en el suelo con las piernas dobladas y llevando la cabeza hacia la rodilla), también aumenta la presión a nivel de los discos intervertebrales, lo que es un factor de riesgo para las hernias discales.

Para distinguir si un ejercicio presiona o no el suelo pélvico, una clave es notar si con el esfuerzo el abdomen va hacia afuera (inadecuado) o hacia adentro, hacia la espalda (adecuado). Además hay que estar en una buena postura y debe ser posible respirar. «Aunque el ejercicio fatiga hay que sentir que se realiza de manera confortable».

3. Atención al Pilates

Recuerda la experta que el método Pilates se desarrolló a principios del siglo XX y cuando se creó no se tenían los conocimientos actuales sobre la anatomía y biomecánica del suelo pélvico. Cuenta que algunos ejercicios como las posturas en V, apoyados en las nalgas, pueden agravar disfunciones del suelo pélvico.

En su opinión la clave es contar con un profesional que pueda dar asesoría personal y con quien se pueda comentar si se tiene alguna patología, algo que no sucede si se está en un grupo numeroso.

4. El efecto contrario

Aunque parezca paradójico, con algunos ejercicios lo que se consigue es el efecto contrario. «Realizar abdominales en determinadas posturas, como los abdominales clásicos, o sin la secuencia de activación muscular y de trabajo diafragmático correcta, provoca un debilitamiento de la faja abdominal por debajo del ombligo dando un aspecto de abombamiento» advierte.

Señala que hay muchos métodos de tonificación correctos. La secuencia sería más o menos así: «Primero se enseña cómo respirar movilizandando las costillas bajas y sin provocar un cierre en la zona baja del esternón.

Después se realizan ejercicios para sentir la contracción del suelo pélvico y la activación del músculo trasverso inferior. Teniendo esta base, se integran posturas sentadas, de pie o acostadas, y finalmente se trabaja a través del movimiento de brazos o piernas».

5. Hipopresivos con base

Respecto a los hipopresivos, tan de moda, cuenta que son una buena técnica no solo para ejercitar los abdominales, sino de tratamiento y prevención de problemas del suelo pélvico. La dificultad está en aprender a hacerlos bien. «El aprendizaje debe ser preferiblemente individualizado o en grupos muy reducidos. Son técnicas posturales y respiratorias que requieren de una supervisión por parte de un profesional y hay que recordar que no están indicadas en personas con cardiopatías, hipertensión arterial y embarazo... Las lesiones a nivel de columna o del sistema digestivo deben ser valoradas».

En definitiva, resulta difícil aprender bien el método en una clase multitudinaria. También abundan los tutoriales en internet, pero Hernando los dejaría para cuando ya se domina la técnica.

6. La postura es clave

Pero no hay que desanimarse, realizar abdominales de forma correcta sí mejora el aspecto estético de esta zona.

Eso sí, hay que tener en cuenta también que una dieta adecuada, y un buen tránsito abdominal son claves, igual que una buena postura: «Esto permite que la musculatura abdominal se active correctamente en el día a día. Una postura caída hacia delante, en la que el abdomen sobresale, no permite que los abdominales se contraigan de forma eficaz».

En resumen, tan importante es sentarse bien en la oficina como realizar algunos ejercicios al salir de ella.