

LOS ABOMINABLES EJERCICIOS ABDOMINALES



Piti Pinsach

*Dndo. Morfología Médica. Facultad de Medicina de Santiago de Compostela
Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Barcelona*

www.entrenadorespersonales.cc

pitipin@mixmail.com

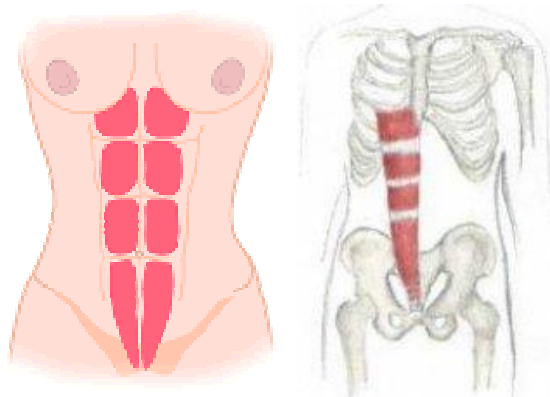
La historia de los ejercicios abdominales tiene mucho de abominable por lo poco eficaces y lo perjudiciales que son los ejercicios que se siguen haciendo y prescribiendo en centros de fitness, gimnasios y revistas del sector con la finalidad de mejorar el aspecto físico.

La práctica del ejercicio físico para mejoras estéticas y de salud es una implantación muy reciente que se plantea a raíz de la automatización de las fábricas (Roy J. Shephard, 1994).

La prescripción de ejercicios físicos para estos objetivos sigue la evolución que le proporcionan las investigaciones que surgen en este ámbito. La corta experiencia y las pocas investigaciones hacen que, en la práctica, se observe a profesionales 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 (Heredia Elvar, J. R. Costa, M. R. Abril, 2005).

Los ejercicios más practicados para lograr unos pretendidos beneficios estéticos y de salud son 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 tradicionales 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 (Giorno, P P. Martínez, Leandro G., 2003; Sarti Martínez M.A., 1996; López Calvet F. y López Calvet C, 1990; Juker D., McGill S., Kropf P., Steffen T., 1998;...) han demostrado que solicitan preferentemente determinados músculos abdominales, por la distribución de sus fibras, prioritariamente el recto abdominal.

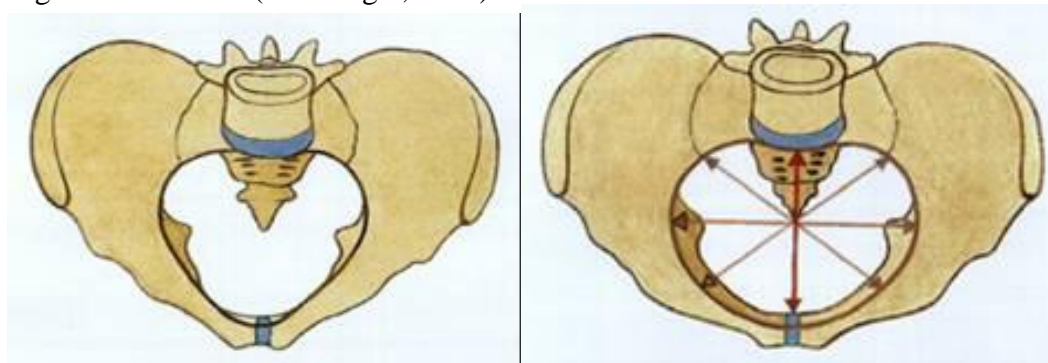
www.entrenadorespersonales.cc



Músculo recto del abdomen

Este músculo 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, especialmente en la mujer que tiene una cadera más grande, un periné más amplio, débil y atravesado por la vagina, disminuye el tono de la musculatura abdominal y del suelo pélvico (M. Caufriez, 1997-2006), es la principal causa de la incontinencia urinaria de esfuerzo (Amostegui, J. M., 1999, D. Grosse et J. Sengler, 2001, G. Valancogne, J.P. Galaup, 1997, www.urologia-andrologia.com, 2005, www.mifarmacia.es. 2001, gine3@latinmail.com 1998,...) provoca prolapsos, especialmente cistocelos y uterinos (M. Caufriez, 2006, D. Grosse et J. Sengler, 2001) 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. (P. Jáuregui, 1998).



Pelvis de hombre

Pelvis de mujer

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, concretamente para la musculatura abdominal, 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 que certifiquen su eficacia.

SE PRECISA UN NUEVO ENFOQUE DE LOS EJERCICIOS ABDOMINALES

Hay que analizar todas las repercusiones de los ejercicios abdominales. Es un error ejercitar el recto abdominal creyendo que se reducirá el perímetro de cintura. Resulta sencillo comprobar que en más del 90% de los practicantes, cuando realizan un ejercicio abdominal clásico que involucra el recto abdominal, se provoca una distensión de la faja abdominal. Basta observar como se proyecta hacia fuera el abdomen al realizar una elevación de tronco estando en tendido supino (Test de Souchard). Es justo lo que no desea ninguna persona que practica ejercicio físico para la mejora de su salud y su estética. Sin embargo es lo que vienen indicando la mayoría de los profesionales del ejercicio físico.

Se puede evidenciar fácilmente que los ejercicios abdominales clásicos provocan una mayor protuberancia de la barriga. Simplemente con tumbarse en el suelo boca arriba, las rodillas flexionadas con los pies en el suelo, colocar una mano debajo de la cabeza para apoyarla y otra en el abdomen para verificar lo que sucede al realizar el ejercicio abdominal. Comprobamos como, al elevar el tronco, se proyecta el abdomen hacia fuera haciéndose más prominente y con la repetición de este ejercicio se logrará un abdomen fuerte y abultado.



Inicio del ejercicio



Final del ejercicio

Es igualmente importante comprobar como la persona siente una presión del periné hacia fuera. Esto verifica la poca o nula coordinación efectiva abdomino-perineal y se puede comprobar personalmente en acciones cotidianas en las que se ven implicados músculos abdominales y del periné, 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 donde 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 porque las mujeres que practican ejercicio físico o deportes tienen más problemas de incontinencia urinaria (31% frente a 2,85% en mujeres entre 14 y 35 años) que las personas que no practican ejercicio, especialmente si ejercitan mucho su musculatura abdominal.

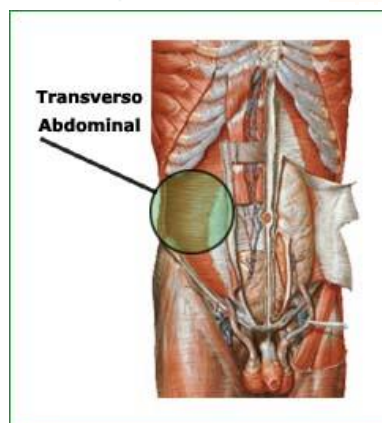
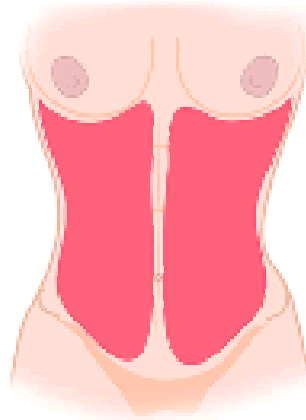
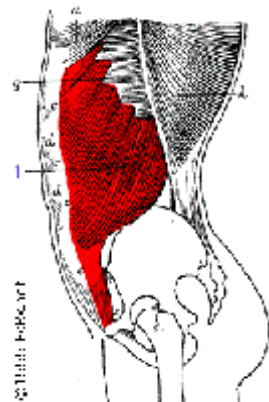
Cualquier contracción abdominal que provoca una distensión del abdomen (tosar, reír, gritar y, especialmente, realizar ejercicios abdominales clásicos), paralelamente, hace una fuerza que empuja el periné hacia abajo, lo debilita facilitando la incontinencia urinaria y los prolapsos. Analizar la función de la musculatura pélvica, ver la sinergia con la musculatura abdominal y observar su relación 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 (Blandine Calais, 1998).

Para evitar patologías del suelo pélvico y para reforzarlo es preciso que la persona haga consciente esta zona y la movilice adecuadamente. El periné o suelo pélvico que no ha sido educado, cuando hay un aumento de presión dentro del abdomen como sucede al toser, baja. La persona siente como al realizar el esfuerzo de reír, gritar, toser o realizar los clásicos ejercicios abdominales el suelo pélvico desciende y esto provoca, a medio o largo plazo, un debilitamiento del suelo pélvico.

Las persona puede educar el suelo pélvico, uno de los ejercicios es sentir como se eleva y desciende voluntariamente, sube y baja el ano y, en las mujeres, la vagina. Cuando la persona domina esto puede sincronizar el esfuerzo (tosar, reír, gritar o realizar ejercicios abdominales clásicos) con la elevación del suelo pélvico. Con ello cada vez que tosa, ría o grite o haga ejercicios abdominales reforzará el suelo pélvico y evitará patologías en el mismo.

Aunque 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. Los clásicos ejercicios abdominales no tienen por principal objetivo esta reducción de cintura y provocan justo lo contrario, basta observar la prominente barriga de los culturistas.



Oblicuo externo

Transverso del abdomen

Un análisis de la función de la musculatura abdominal deja patente que la acción muscular que estos realizan en la vida cotidiana es la de faja, deben actuar para mantener los órganos internos y proporcionar una buena postura; estas son las funciones principales de la musculatura abdominal. Se debe entrenar esta musculatura para realizar correctamente esta función de faja y para ello convendrá diseñar ejercicios que provoquen una tonificación en acortamiento de la musculatura. Los ejercicios más apropiados para ello deberán provocar una acción muscular constante que mantenga acortada la faja abdominal, serán ejercicios estáticos, lo que se denomina técnicamente isometría concéntrica. Los músculos implicados en estos ejercicios deben ser el transverso y los oblicuos, entrenar adecuadamente éstos proporcionará unas excelentes mejoras estéticas y de salud.

Prácticamente nunca en la vida diaria tenemos que realizar una acción dinámica, en movimiento, como la que plantean los ejercicios que se repiten centenares de veces en los centros de fitness o gimnasios. Si la persona no busca un muy específico aumento del rendimiento deportivo es inútil y perjudicial para su salud colocarla tendida boca arriba, con las rodillas dobladas 90° y los pies elevados, flexionando el tronco, la cadera o ambas cosas. Realizar estos ejercicios denominados encogimientos de tronco o abdominales tradicionales y todas sus variantes, lejos de proporcionar mejoras estéticas, influye negativamente en la salud de los practicantes, son los abominables ejercicios abdominales.

EJERCICIOS ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

A diferencia de los ejercicios abdominales tradicionales, que ya hemos visto que provocan la hiperpresión abdominal, causan un abdomen abultado y provocan incontinencia urinaria, prolapsos y disfunciones sexuales, 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 Caufriez 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 un ascenso visceral. Se pueden utilizar los ejercicios de forma preventiva y en ciertos tipos de prolapsos para recuperar la posición de los órganos internos.

Trasladar este método fisioterapéutico al terreno del Fitness-Salud proporcionará beneficios importantes sin ningún otro trauma que el de dejar de hacer lo que siempre se ha venido haciendo, dejar de lado la tradición para contemplar la evolución.

Los ejercicios abdominales hipopresivos precisan una progresión apropiada, tener en cuenta varios factores implicados y una formación intensiva en neurofisiología para poder ser enseñados con efectividad y seguridad. Un ejemplo de ello es la fotografía siguiente que muestra como se puede lograr una excelente hipopresión abdominal.



www.entrenadorespersonales.cc

Marcel Caufriez ha creado el R.S.F. (Reprocessing Soft Fitness), un curso específico que en breve se impartirá en Congresos, Universidades y Convenciones para los profesionales del ejercicio físico y particulares que quieran aprender este nuevo método.

Las sensaciones que se logran con los ejercicios abdominales hipopresivos van incrementándose con la práctica y se transfieren casi automáticamente a la vida cotidiana, proporcionan una mejora postural y un incremento de la consciencia corporal que facilita la realización de los mismos y una disminución del perímetro de la cintura que se comprueba en pocas sesiones.

EJERCICIOS ABDOMINALES HIPOPRESIVOS EN LA PRÁCTICA

La realización correcta de estos innovadores ejercicios abdominales requiere el asesoramiento directo de un profesional del ejercicio físico especializado en Reprocessing Soft Fitness.

Realizar los ejercicios en base a indicaciones escritas o a imágenes fotográficas es realmente complicado por la dificultad que tiene la práctica de los mismos y por la necesidad de un seguimiento y una prescripción individualizada, que deberá progresar en función de la evolución personal y del dominio corporal.

A pesar de ello, algunos ejercicios son simples y algunas personas pueden obtener beneficios con su práctica.

Consejos previos a la realización de los ejercicios

La persona que practica los ejercicios se debe sentir muy cómoda, una ropa apropiada permitirá realizar confortablemente los ejercicios e incluso ayudará a percibirlos. Si la ropa ciñe algo la cintura la persona puede sentir más fácilmente como la reduce que si lleva algo holgado.

Si, como debería ser, un profesional supervisa los ejercicios, realizarlos con bañador o bikini facilitará la observación de la correcta realización, de la intensidad del ejercicio y de la progresión que se logra sesión a sesión.

La observación de la realización en un espejo también puede dar pautas de ayuda importantes para mejorar la ejecución y ser un incentivo para incrementar la intensidad de los ejercicios.

Cuando la persona domina la ejecución de los ejercicios cualquier sitio es apropiado para la realización de los mismos. La playa, un parque o un jardín son escenarios que invitan a la salud y el bienestar. Realizar los ejercicios abdominales hipopresivos al aire libre proporciona una ventilación pulmonar que agradece nuestro cuerpo.



La realización de estos ejercicios precisan de unas apneas respiratorias, estar sin aire durante varios segundos, es por ello que las personas hipertensas deben abstenerse de hacerlos. Igualmente las mujeres embarazadas no pueden realizar estos ejercicios por la presión que generan. Posteriormente, después del parto, serán los ejercicios que le ayudarán a recuperarse más rápidamente. Un profesional de la fisioterapia formado en gimnasia abdominal hipopresiva y en post-parto será la mejor ayuda para realizarlos apropiadamente.

Progresión de aprendizaje

La correcta realización de los ejercicios abdominales hipopresivos precisa del asesoramiento de un profesional de Reprocesing Soft Fitness por las implicaciones neuromusculares que se deben tener en cuenta, por asegurar la prescripción de una correcta progresión en función del dominio corporal de la persona y para garantizar una correcta técnica de ejecución y una buena progresión de los muchos ejercicios que existen.

Los lectores se pueden hacer una idea de la complejidad de la correcta realización de los ejercicios iniciando su experiencia con los tres ejercicios que siguen.

La forma más simple de sentir que el abdomen se hunde, paso previo a la hipopresión, es ayudándose de la gravedad como en la fotografía que sigue. Para ello la persona se tumba boca arriba, las rodillas flexionadas, las plantas de los pies en el suelo, la barbilla recogida de manera que el mentón no apunte hacia arriba y se evite una curvatura cervical exagerada y las manos en las caderas intentando tensar la musculatura dorsal.



Hipopresivo inicial con ayuda gravedad

En esta posición se expulsa todo el aire y sin aire en los pulmones, en apnea espiratoria, se intenta entrar al máximo el abdomen, reducir el perímetro de la cintura y se mantiene durante unos diez a quince segundos. Conviene repetir el ejercicio con unas pautas de descanso cortas y concretas. Se realizan tres respiraciones profundas y de nuevo se expulsa el aire para volver a la apnea espiratoria, reducir al máximo la cintura y mantener otros diez a quince segundos. Se debe hacer una progresión lógica e iniciar con pocas repeticiones e ir incrementándolas a medida que la persona se siente entrenada en ello.

Una posición, muy parecida, en la que la gravedad también ayuda a la realización del ejercicio abdominal hipopresivo, y que la persona podrá percibir fácilmente la musculatura que se implica en estos ejercicios es, en la misma posición anterior, elevando las nalgas del suelo, con elevación y rotación pélvica. Tal y como ilustra la fotografía.



Hipopresivo con elevación pélvica

Las pautas a realizar en esta posición son las mismas que la anterior sólo que al elevar la pelvis se facilita el acortamiento de determinados “músculos faja” y la persona sentirá con más facilidad la correcta ejecución del ejercicio.

Uno de los ejercicios que muestra con claridad las ventajas de los ejercicios abdominales hipopresivos es el que muestra la siguiente fotografía.



Hipopresivo en cuadrupedia

La persona se coloca en cuadrupedia, con una ligera anteposición del cuerpo de forma que se hace recaer más peso sobre las manos que sobre las rodillas. Esta posición facilita realizar una contracción del serrato mayor que la persona debe ir intentando aumentar mientras está en apnea espiratoria. Entonces se produce un fenómeno de divergencia neurológica que provoca la relajación del diafragma torácico, una activación del sistema ortosimpático, una normalización de los músculos antigravitatorios y una contracción refleja del suelo pélvico y de la faja abdominal.

En las primeras sesiones se logra la relajación del diafragma torácico y la activación del sistema ortosimpático.

Una de las ventajas, contrastadas científicamente, de esta técnica es que cuando la persona se coloca en cuadrupedia, se puede comprobar que la presión abdominal disminuye de 20 a 30 mm. de mercurio, simplemente por la posición. Con la contracción del serrato mayor y la anteposición del cuerpo la presión disminuye hasta 50 mm. 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. Es por ello que estos ejercicios reciben el nombre de ejercicios abdominales hipopresivos.

Una breve explicación de su eficacia

Para comprender el valor de los ejercicios abdominales hipopresivos nos podemos imaginar lo que sucede con el envejecimiento y el sedentarismo. Con el transcurso de los años y la inactividad algunos músculos pierden parte de su inervación. Igual que cuando se inmoviliza un brazo durante algunos meses después, al quitar la inmovilización, se observa que no se

puede mover el brazo por atrofia muscular y nerviosa. No somos capaces de hacer llegar las órdenes de movilidad o el músculo no puede llevar a cabo estas órdenes. De la misma manera, un abdomen abultado, prominente, hace mucho tiempo que la faja muscular abdominal no ha recibido información de reducirse y pierde esta capacidad.

Se deben abrir caminos, vías neurológicas, que permitan activar las fibras musculares que realizan la función de faja natural. Todo ello llevará un tiempo y para tener éxito en ello se deben realizar todos los días los ejercicios abdominales hipopresivos durante unos diez a quince minutos. Ello facilitará el aprendizaje y logrará reducir el perímetro de la cintura con éxito y sin los problemas que acarrearán los abominables ejercicios abdominales que se vienen realizando y prescribiendo. Posteriormente, cuando la persona tenga un dominio de la musculatura implicada, con realizar dos o tres veces a la semana los ejercicios mantiene su faja abdominal en perfecto estado.

Para más información sobre el tema pueden visitar la web www.entrenadorespersonales.cc o enviar email a pitipin@mixmail.com.

BIBLIOGRAFIA

- Amen, Karen (1994), *The crunch*, Londres, Vermeillon
- Amostegui, J. M. (1999) *Archivos de Medicina del Deporte*. Volumen XVI Número 74 (Pág. 644)
- Calais-Germain, B. (1996) *Anatomía para el movimiento*, Barcelona. Los libros de la liebre de marzo
- Calais-Germain, B. (1998) *El periné femenino y el parto*, Barcelona. Los libros de la liebre de marzo
- Calvet, F. y Lopez Calvet, C. (1996) *Marc teòric pràctic per a la correcta execució del treball abdominal*. Apunts: educació física
- Caufriez, M., (1997) *Gymnastique abdominale hypopressive*, Bruxelles d/1997/5591/1 Editado por M. Caufriez
- Caufriez, M. y cols, *Efecto de los ejercicios abdominales sobre el tono muscular del suelo pélvico*. Investigación por publicar
- Colado, J.C. (1996) *Fitness en las salas de musculación*, Barcelona, Inde
- Fucci, S. ; Benigni, M.; Fornasari, V. (1995) *Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular*, Barcelona, Doyma
- Gill, KP; Callaghan, MJ (1998) *The measurement of lumbar proprioception in individuals with and without low-back-pain*. Spine 3:371-377
- Giorno, P. P.; Martínez, Leandro G. *Biomecánica de los músculos abdominales y flexores de cadera*. Revisión y aportes para la interpretación de ejercicios específicos. *Publice standard*. 26/12/2003. pid: 237.
- Heredia E., J. R. Costa, M. R. *Abril*. Criterios para la observación, control y corrección de ejercicios de musculación para la salud. *Publice standard*. 14/02/2005. pid: 426.
- Lapierre, A. (1978), *La reeducación física*. Volumen ii. Científico médica
- Lopez Bergmark, a (1989) *Stability of the lumbar spine. A study in mechanical engineering*. *Acta orthopaedica scandinavica splementum* 230 (60)
- Jauregui, P. (1998) *Art. Salud publicado en El Mundo en el número 290 del jueves 23 de abril de 1998*
- Juker D., Mcgill S., Kropf P., Steffen T. (1998) *Quantitative intramuscular myoelectric activity of lumbar portions of psoas and the abdominal wall during a wide variety of tasks*. *Med. sci. sports exerc.* vol.: 30, nº2, pp. 301-310.
- Jull, G; Richardson, C. y otros (1993) *Towards a measurement of active muscle control for lumbar stabilisation*. *Australian journal of physiotherapy* 39 (3)
- Kendall, f. p. y Kendall, e. (1985) *Músculos, pruebas y funciones*, Jims
- Mangano, M. (1996) *Ejercicios abdominales*, Barcelona, Hispano Europea
- Rivera, H. Kirk (1993) *Strictly abdominals*, Los Angeles, Hat. Ac. Esp. Med.
- Roy J. Shephard. (1994) *Ejercicio, envejecimiento y calidad de vida*. *Proceedings*. Resúmenes del 3er simposio internacional de actualización en ciencias aplicadas al deporte.
- Sarti Martínez M.A., Monfort Pañego M., Manchiz Míguenz C., Aparicio Bellver L. (1996) *Anatomía funcional del músculo rectus abdominis*. Estudio electromiográfico. *Arch. esp. morfol.* 1:143-149.
- Souchard, Ph. E. (1992) *De la perfección muscular a los resultados deportivos*. Paidotribo
- Tous Fajardo, Julio (1999) *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Ed. Julio Tous
- Tous Fajardo, J. (1998) *¿Correcto o incorrecto? depende...* Seminario Inefc Barcelona
- Van Lysebeth, a. (1992) *Tantra*. Fribourg. Flammarion