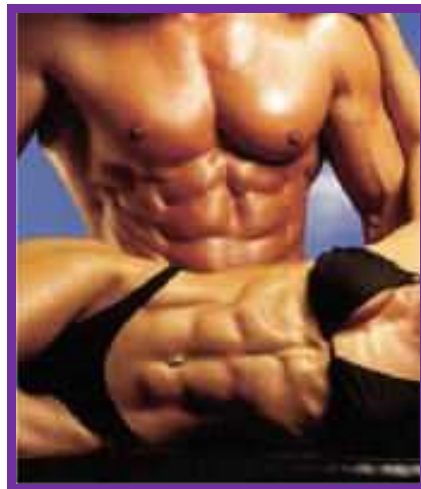


GUÍA PRCTICA

Abdominales



Kim Forteza
Fotos: David Ponce

Sport Life nº 72

PARA QUE SIRVEN LOS ABDOMINALES

- Proteger los órganos del abdomen y mantenerlos en su sitio dentro de la cavidad abdominal.
- Impedir la infiltración de grasa a la cavidad abdominal.
- Mantener la correcta alineación del cuerpo.
- Conservar la pelvis en su sitio, evitando curvas exageradas de la columna vertebral.
- Permitir una amplitud normal de movimientos.
- Dar mayor eficacia a todas las acciones deportivas.
- Cuestiones estéticas.

¿QUE MOVIMIENTOS PRODUCEN?

- Aproximar la pelvis al pecho (flexión de tronco).
- Rotar el tronco, respecto a las caderas y extremidades inferiores.
- Flexión lateral del tronco.

FUNCIONES DE LOS ABDOMINALES

- Soporte de la parte inferior de la espalda.
- Presionar las porciones finales de los intestinos.
- Soporte de la columna vertebral.
- Para reírse.

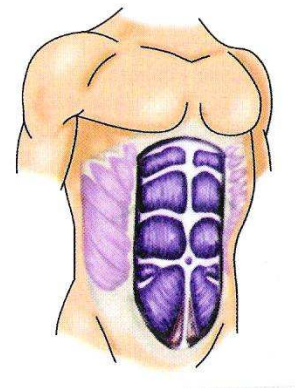
CUALES SON LOS MUSCULOS ABDOMINALES.

Recto Anterior

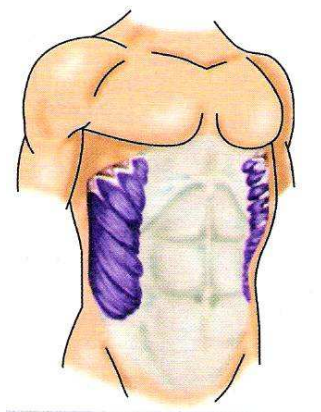
Son los músculos que más se identifican como abdominales, dos vientres musculares en los que se intercalan zonas tendinosas que le dan ese aspecto de “tabla de lavar”, “tableta de chocolate”.

Las fibras van desde la pelvis hacia las costillas.

No hay inferiores ni superiores, es todo el mismo músculo y cuando se contrae se activa todo completo.



Oblicuos



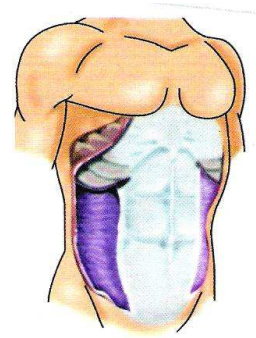
Situados a los lados de la cintura, son los responsables de las torsiones, giros y movimientos laterales del tronco.

Sus fibras van en diagonal, de ahí su nombre.

Transverso

Se sitúa por debajo del Recto Anterior, en una zona más profunda, y sus fibras discurren perpendiculares a las del Recto, horizontales. Por eso es como una especie de faja que contiene a las vísceras y cuando está bien tonificado consigue que tengas un vientre plano.

No produce movimiento del tronco, solo el aplanamiento del vientre, como cuando metes la barriga.



DETALLES A TENER EN CUENTA CUANDO LOS TRABAJAMOS

En cuanto a la posición correcta

1. Tiene que haber un espacio entre la barbilla y el pecho (lo que ocupa tu puño)
2. Las manos deben estar por detrás de la cabeza pero no se cruzan los dedos, sino que estos son los que soportan la cabeza (los dedos de una mano sobre los de la otra).
3. La zona lumbar debe estar bien apoyada en el suelo.



En cuanto al rango de movimiento

Siente la tensión de los músculos en todo el recorrido de tus movimientos, tanto en la fase concéntrica (cuando se acortan los músculos, al subir), como en la excéntrica (cuando se van alongando, al bajar).

En cuanto a la velocidad de movimiento

La velocidad de movimiento debe ser pausada y constante, tanto el recorrido concéntrico como en el excéntrico.

Hay que evitar las inercias (tirones) y la velocidad muy elevada.

Cuando avances en el trabajo, puede aumentar la velocidad en la fase concéntrica y disminuirla en la fase excéntrica.

En cuanto a la respiración

Es muy importante el realizar correctamente en todas las fases del movimiento: inspirar por la nariz al bajar y espirar al subir.

LO QUE DEBES Y NO DEBES HACER

El verdadero músculo que levanta los muslo en posición de pie o el tronco en posición de recostado es el **Psoas-Iliaco**. Los abdominales participan en estos movimientos, pero como músculos de apoyo.

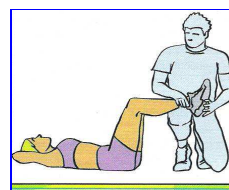
EL **Psoas-Iliaco**, puede provocar una hiperlordosis (curvatura excesiva de la columna lumbar) y provocar dolores a este nivel.

1. No flexionar excesivamente la columna vertebral.
2. Respira con normalidad. Lo ideal es que cojas aire cuando los músculos abdominales se están extendiendo y lo expulses cuando se están comprimiendo.
3. Todos los ejercicios se deben realizar a una velocidad moderada o lenta.
4. Se debe realizar algún ejercicio muy suave, evitando la hiperextensión, de la zona lumbar.

LA LISTA DE LOS MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

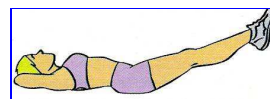
Fijar la posición de los pies

Al sujetarse los pies, se facilita que trabaje el **Psoas-Iliaco**. Si no quieres trabajar y desarrollar más éste músculo, no enganches los pies a la espaldara ni recibas ayuda de un compañero sujetándotelos.



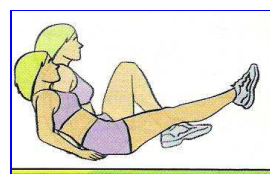
Llevar las piernas extendidas

Los ejercicios en los que llevas las piernas extendidas, aumentan la curvatura lumbar. Solo debes hacer estos movimientos cuando tengas un alto nivel de tono tanto en tu zona abdominal como lumbar



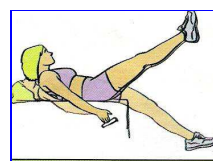
Dar "patadas" o hacer pedaleos

Estos movimientos tonifican mucho más el **Psoas-Iliaco**, que los abdominales.



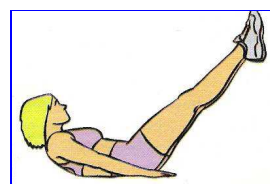
Llevar las piernas por debajo de la horizontal

Al llevar las extremidades inferiores por debajo de la horizontal, aumenta en mayor grado la tensión lumbar. Estos ejercicios son menos recomendados que los anteriores.



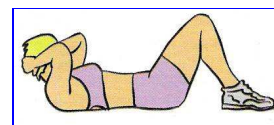
Elevar el tronco y las piernas a la vez

Cualquier ejercicio que moviliza simultáneamente tronco y extremidades inferiores con las piernas extendidas, tonifica más el **Psoas-Iliaco**, que los abdominales.



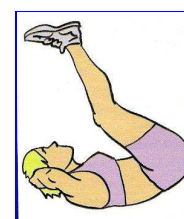
Tirar del cuello para elevar el tronco

Se suele realizar de forma inconsciente, tirando de los brazos para ayudar a los abdominales a elevar el tronco. Lo que se consigue es sobreestimar la musculatura posterior de la cabeza y cuello.



Balancear las piernas

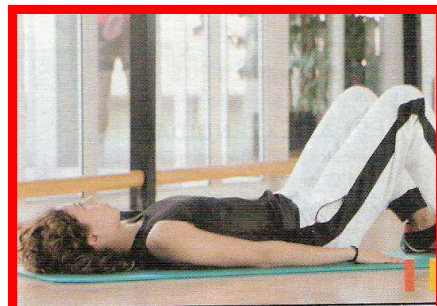
Abusar de balanceo de piernas, para completar la elevación, con lo que en vez de trabajar los abdominales, se utiliza la inercia para realizar el movimiento. Suele ocurrir, al principio, cuando la tonificación es baja.



TEST DE ABDOMINALES

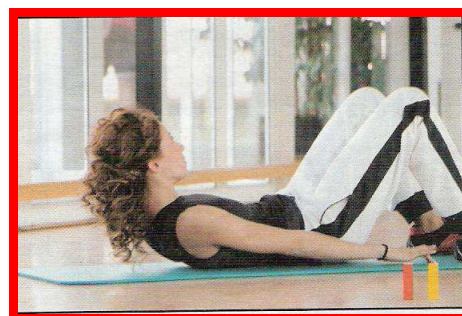
El siguiente test es muy sencillo de realizar, pero es muy importante que su ejecución sea correcta. Se conoce como **PRUEBA CANDIENSE** y consiste en realizar una flexión parcial.

Se empieza desde una posición supina con las rodillas flexionadas en 90°, y las puntas de los dedos de las manos, tocando unas tiras adhesivas colocadas de forma perpendicular al cuerpo. Después de extender la zona lumbar, el individuo, encoge la parte superior de la columna vertebral, hasta que las puntas de los dedos, alcanzan las tiras colocadas en segundo lugar (a 8 cm. De las primeras y en paralelo a las mismas).



Se vuelve a la posición inicial hasta que la parte posterior de la cabeza toca el suelo de nuevo.

El movimiento siempre es lento, continuo y bien controlado (3 seg. por cada flexión). Se tienen que realizar tantas flexiones como se puedan.



	Hombre			Mujer		
Clasificación	Menor	Entre	Mayor	Menor	Entre	Mayor
Edad	35	35 y 44	46	35	35 y 44	46
Excelente	60	40	15	50	30	10
Bueno	50	30	15	40	25	10
Regular	45	25	5	30	20	6
Debe Trabajar	40	20	5	20	15	4