

EL DIFICIL ARTE DE LOS ABDOMINALES

MAS ALLA DE LA FANTASIA DE RAVIOLITOS MARCADOS EN LA PANZA, LOS ABDOMINALES TIENEN BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD. RECOMENDACIONES PARA HACERLOS Y NO ABURRIRNOS EN EL INTENTO. **POR CAROLINA ROSSI***

► **SI PENSAMOS EN UNA RUTINA DE EJERCICIOS, LO MAS**

probable es que se nos vengan a la cabeza los temidos abdominales, estrellas indiscutidas de cualquier plan de fortalecimiento muscular. Sea en el gimnasio o al aire libre, con fines estéticos o en la preparación física de cualquier deporte, nunca se prescinde de ellos. Pero ¿por qué son tan importantes? No es sólo una cuestión de imagen. Al margen del objetivo del anhelado vientre plano y de hierro, hay un tema de salud: la importancia de fortalecer el centro del cuerpo para cuidar la columna. Con un abdomen fuerte somos menos propensos a sufrir dolores de espalda.

Para que no te aburras, aquí va una selección de 10 ejercicios. Alternándolos, podés hacer mucho más entretenidas tus rutinas. Además, los mitos y errores más comunes.



* Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en 2010. Ahora sueña con un Ironman. www.carolinarossi.com.ar

ENCONTRA MAS
RUTINAS FISICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
'COM

EJECUCIONES INCORRECTAS

CABECEAR

La fuerza en los ejercicios abdominales debe provenir en su totalidad del abdomen y no del cuello. Por eso, prohíbe cabecear. Un buen truco para hacerlo es obligarse a mirar hacia arriba y nunca al frente, y pensar en que el mentón no llegue a tocar el esternón.

APURARSE SIEMPRE

No está mal hacer abdominales cortitos y rápidos (aproximadamente 30 en 30 segundos), pero tampoco hay que hacerlos siempre así. En materia de entrenamiento muchas veces resulta más intenso lo que se hace más despacio, porque se mantiene la contracción muscular durante más tiempo.

LEVANTARSE DEMASIADO

Todavía se ve a muchos hacer esos ejercicios para abdominales que nos daban en la secundaria levantando el tronco hasta 90 grados. Es sabido que este tipo de ejercicios además de no ser efectivos exigen demasiado la zona lumbar innecesariamente. No hay que subir de más: hasta 45 grados, o incluso con un poco menos, es suficiente.

HACER SIEMPRE LO MISMO

La monotonía es la enemiga número uno de la evolución. Si siempre hacemos lo mismo entramos en una meseta y no avanzamos. Variá los ejercicios y las cantidades de series y repeticiones periódicamente.

RESPIRAR MAL

Es común respirar al revés de lo indicado: tomar el aire al subir. Siempre expirá (soltá el aire) en el esfuerzo (subiendo) y exhalá en la recuperación (bajando).

MITOS

CREER QUE BAJAN LA PANZA

No existe ejercicio capaz de reducir una parte determinada del cuerpo; ejercitando una zona la endurecemos, y dependiendo de cuál sea, de las cargas y las repeticiones hasta la podemos hacer crecer. Para quemar grasas resulta indispensable la actividad aeróbica suave y prolongada (a partir de 40 minutos) a una frecuencia cardiaca moderada de entre 120 y 150 pulsaciones por minuto (aproximadamente, según la edad y el estado físico) además de la dieta.

CREER QUE SI HACEMOS DOSCIENTOS POR DIA MARCAMOS SEGURO

Aun haciendo mil repeticiones al día; no se van a marcar si existe una capa de tejido adiposo debajo del muscular. Para que se vean no basta con fortalecerlos: hay que eliminar la grasa que está debajo.

CREER QUE SOLO SON EFECTIVOS REALIZANDOLOS AL FINAL DE LA RUTINA

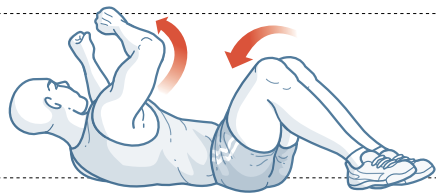
Es común que en muchas rutinas los abdominales se dejen para el final. No está mal hacerlo, pero tampoco existe contraindicación de hacerlos al principio; de hecho, al ser músculos grandes funcionan bien para calentar el cuerpo. Además, hay que tener en cuenta que lo que queda para lo últimos a veces se saltea por falta de tiempo.

CREER QUE PODEMOS SEPARAR LOS BAJOS DE LOS ALTOS

Muchos piensan que hay ejercicios para trabajar los abdominales “altos” y otros para los “bajos”. Lo cierto es que no se pueden aislar. El músculo principal del abdomen; el recto mayor va desde el pubis hasta las costillas y al contraerse lo hace en su totalidad.

¿COMO SE
ELONGAN?

ES IMPORTANTE, COMO CON CUALQUIER OTRO MÚSCULO, ELONGARLOS DESPUES DE HABERLOS TRABAJADO.



2) Boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies apoyados, llevar las piernas a un costado y los brazos extendidos al otro. Sostener 20 segundos y cambiar de lado.



1) Boca abajo, con los brazos flexionados al costado del cuerpo y las palmas apoyadas, estirar lentamente los brazos elevando el tronco sin despegar la pelvis del suelo. Con la cabeza hacia atrás mirar hacia arriba. Mantener 20 segundos y bajar.

10 TIPOS DE ABDOMINALES

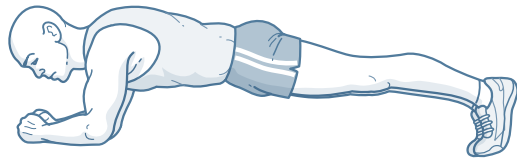
NOTA

La cantidad de repeticiones y series y tiempos de descanso entre cada una va a depender del nivel de entrenamiento de cada uno pero las últimas repeticiones tienen que costar. A modo orientativo, para un nivel intermedio, se pueden elegir 2 ejercicios distintos por sesión y realizar 3 series de 30 repeticiones de cada uno.



1. FLEXION DE TRONCO

Recostado con las piernas separadas y flexionadas, manos detrás de la cabeza y codos bien abiertos. Subo exhalando por boca, bajo inspirando por nariz. No hacer fuerza con el cuello (no pegar la pera al pecho, mirar siempre hacia arriba).



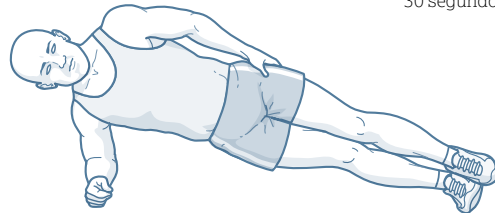
3. PLANCHA

Mantenemos el cuerpo suspendido sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Cuidar de no levantar la cadera ni quebrar la cintura; hay que mantenerse bien alineado y con la cabeza mirando hacia abajo. Sostener la posición entre 30 segundos y un minuto.



2. ELEVACION DE RODILLAS

De pie con las piernas extendidas y separadas, elevar una rodilla al codo contrario cruzando, alternar con una pierna y la otra. Al elevar la pierna exhalar y al bajarla inspirar.



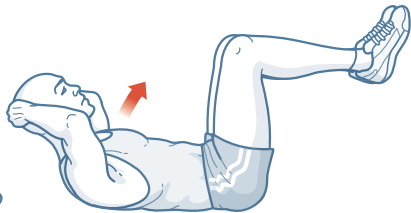
4. PLANCHA LATERAL

De costado, apoyamos el antebrazo con el codo flexionado para sostener todo el cuerpo. Si podemos, elevamos y extendemos el brazo contrario por encima del hombro. Mantener la posición 20 o 30 segundos. Repetir del otro lado.



5. FLEXION DE TRONCO EN 3 TIEMPOS

Es igual al ejercicio número 1, pero se utilizan 3 tiempos para subir y uno para bajar.



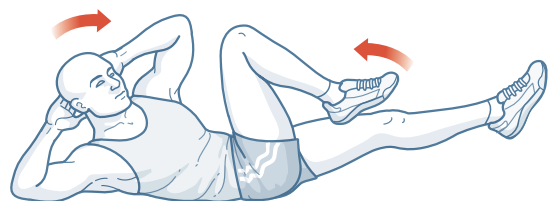
6. FLEXION DE TRONCO CON ELEVACION DE PIERNAS

Misma flexión de tronco, manteniendo las piernas flexionadas con las rodillas juntas, y elevadas formando un ángulo de 90 grados.



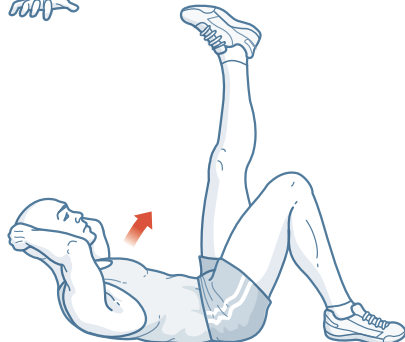
7. OBLICUOS

Con las rodillas flexionadas; colocamos un pie sobre la rodilla contraria manteniendo esa pierna con la rodilla bien hacia afuera. Un brazo está extendido y apoyado en el suelo y el otro flexionado con la mano detrás de la nuca. Llevar el codo de ese brazo a la rodilla contraria elevando el tronco. Bajar y cambiar de lado.



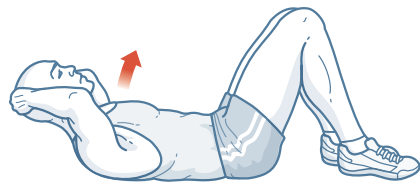
8. OBLICUOS II

Llevar el codo a la rodilla contraria levantando el tronco mientras la otra pierna se extiende, y cambiar de lado rotando el torso. Realizar entre 20 y 30 repeticiones.



9. FLEXION DE TRONCO CON EXTENSION DE PIERNA

Elevar el tronco a la vez que se extiende la pierna derecha al frente (no es cruzando). Bajar, y repetir elevando la pierna izquierda.



10. CORTITOS

Son abdominales básicos realizados a mayor velocidad. Hay que prestar mucha atención a no cabecear.