

HACETE FUERTE EN EL MEDIO

ABDOMEN, ESPALDA, GLÚTEOS: NO SOLO NECESITAMOS TRABAJARLOS PARA VERNOS BIEN. LO MÁS IMPORTANTE ES SU FUNCIÓN, SOSTENERNOS EN UNA POSTURA CORRECTA. **POR CAROLINA ROSSI ***



► ABDOMINALES MARCADOS COMO

raviolitos. Espaldas que podrían cargar bolsas en el puerto día tras día. Sí, la publicidad y el cine te bombardean con cuerpos esculturales e inalcanzables que te hacen sentir que tu trabajo en el gimnasio está tardando mucho en dar sus frutos. Claro que también desde esas mismas pantallas te venden analgésicos para calmar los dolores en esas mismas zonas del cuerpo.

Por eso, cuando desde esta sección te recomendamos que refuerces la parte media de tu cuerpo (espalda, abdomen, glúteos), no es por una aspiración estética ni para que todos te envíen en la playa el próximo verano. Puede pasar, pero lo importante es que se trata de una cuestión de salud.

En tiempos en los que el sedentarismo gana (alcanza con hacer el cálculo de cuánto tiempo pasamos sentados frente a una pantalla para horrorizarnos con el resultado), cuando, de pronto, nos empezamos a encorvar o a quejar de dolores de cintura como si lleváramos encima muchos más años de los que en realidad tenemos, fortalecer la zona media del cuerpo es vital para proteger la columna y mantener una buena postura.

En síntesis, el cuerpo pide a gritos ejercicios que nos salven de oxidarnos y sufrir dolores ocasionados por las malas posturas y la inmovilidad. Mantener firme y activo el centro del cuerpo es un seguro de vida para nuestra espalda. Probá con estos ejercicios y, como siempre sugerimos, complementalos con actividad aeróbica como caminatas, bicicleta o natación.

Tu cuerpo te lo va a agradecer.

LA IMPORTANCIA DE UN ABDOMEN FUERTE

POR PABLO PELEGRI, DEPORTÓLOGO

- Los abdominales deben tener un tono justo. Actualmente no nos referimos tanto a los músculos como entidades aisladas, sino como parte de cadenas musculares o grupos funcionales. Por ende, el hecho de que los abdominales tengan tono y fuerza adecuados produce un mejor funcionamiento de los demás músculos asociados. Los abdominales, trabajados correctamente, mejoran el equilibrio y la estabilidad. Es indispensable fortalecerlos para lograr una buena postura. Pueden ayudar a prevenir caídas y lesiones durante la práctica deportiva y otras actividades. Además, una adecuada postura disminuye el desgaste de la columna vertebral y permite respirar de un modo profundo.

FOTO: GETTY IMAGES

• Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del *Running Team* FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. www.carolinarossi.com.ar



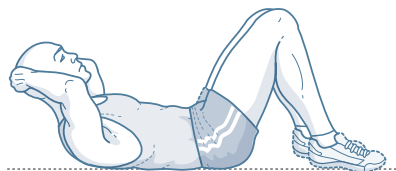
ENCONTRÁ
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

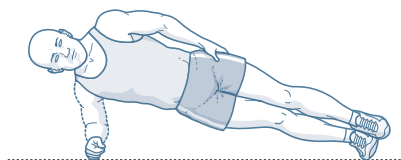
FLEXIÓN DE TRONCO

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



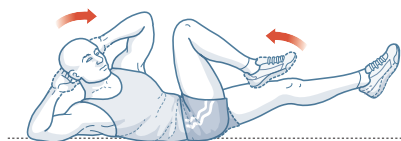
PLANCHA

Manteniendo el cuerpo suspendido sobre los antebrazos y las puntas de los pies, cuidando de no levantar la cadera ni quebrar la cintura, mantenerse bien alineado con la mirada hacia abajo. Sostener la posición entre 30 segundos y un minuto.



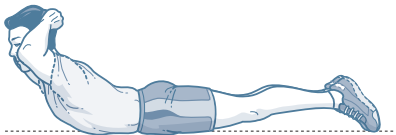
OBLICUOS

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



ELEVAR EL TRONCO

Recostado boca abajo, con los brazos flexionados con las manos detrás de la cabeza y los pies juntos y con las puntas hacia abajo, subir y bajar el tronco tratando de no despegar los pies del suelo.



ELEVAR BRAZOS Y PIERNAS

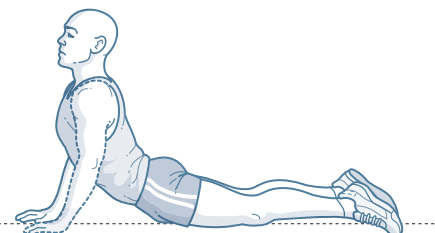
Recostado boca abajo, elevar un brazo extendido con la palma hacia abajo, a la vez que se eleva la pierna contraria, también extendida.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

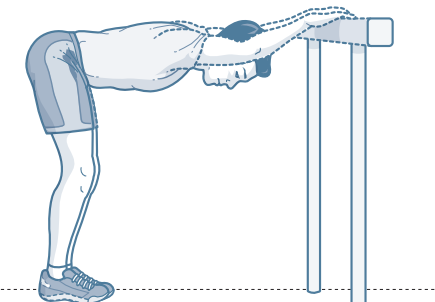
EXTENSIÓN DE TRONCO

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.



FLEXIÓN DE TRONCO

De pie con las piernas apenas flexionadas y los pies juntos, flexionamos el tronco hacia abajo y, tomándonos de algo (baranda, respaldo) con ambas manos, tratamos de empujar con la cola hacia atrás manteniendo la espalda recta. Sostener 30 segundos.



ESTIRAMIENTO CRUZADO

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.



NOTAS

- ▶ La cantidad de repeticiones o tiempos y series en cada ejercicio dependerá del nivel físico de cada uno. Lo ideal es arrancar con números modestos e ir incrementando progresivamente las cantidades cada semana.
- ▶ Se pueden realizar los ejercicios de fortalecimiento en el orden pautado, descansando alrededor de un minuto entre cada uno.
- ▶ Es recomendable consultar con un médico antes de comenzar cualquier tipo de entrenamiento físico.