



Gimnasia abdominal hipopresiva: beneficios y principios básicos de realización

En este artículo me propongo por un lado informaros de los beneficios que conlleva la realización de este tipo de gimnasia y por otro lado daros los conocimientos para que podáis sentar las bases para la realización de estos excelentes ejercicios.

¿EN QUÉ CONSISTEN LOS EJERCICIOS HIPOPRESIVOS?

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva consiste, como su propio nombre indica, en generar una Hipopresión dentro de nuestra cavidad abdominal. Engloban una serie de técnicas, que mediante diferentes posturas y movimientos y por medio de una contracción de nuestro músculo diafragma en espiración (apnea espiratoria) conseguimos literalmente hacer un efecto de succión de nuestras vísceras, el resultado es una presión negativa dentro de la cavidad abdominal y pélvica, esto provoca una reacción tónica refleja (una contracción refleja muscular) de la musculatura del suelo pélvico y de la faja abdominal.

¿QUÉ BENEFICIOS CONSEGUIMOS CON LOS ABDOMINALES HIPOPRESIVOS?

La flacidez y la debilidad de nuestra faja abdominal y de la musculatura del suelo pélvico es una constante en nuestra sociedad, dicha flacidez es la que está detrás de múltiples problemas relacionados con el aparato genito-urinario de la mujer (incontinencia urinaria, dolor en las relaciones, prolapsos) con problemas de espalda (lumbalgias, rectificación lumbar) y otros problemas de índole estéticos (barriga hinchada, flacidez abdominal)

Por medio de estos ejercicios conseguimos una “reprogramación” de la musculatura de la faja abdominal y del suelo pélvico. En definitiva gran parte de los beneficios que obtengamos, tanto terapéuticos como estéticos, son derivados de este aumento del tono muscular, los cuales describo a continuación:

1. Mejora el aspecto estético del abdomen, eliminando perímetro abdominal en un periodo de tiempo relativamente corto.

Son un excelente ejercicio para fortalece nuestra faja abdominal y conseguir un vientre plano, ejercita sobre todo los transversos y oblicuos del abdomen y no solo el recto anterior del abdomen, como hacen los abdominales clásicos, lo cual es mucho mas efectivo para reducir en pocas semanas nuestro perímetro abdominal . Además, esta tonificación se realiza sin forzar ni dañar a nuestra columna lumbar.

3. Mejora los problemas de incontinencia urinaria.

Al tener un mayor tono muscular se consigue que la mujer puede controlar de una manera mas rápida y efectiva su control urinario. Disminuyendo la posibilidad de perdidas y otros problemas derivados como infecciones urinarias repetitivas.

4. Son ejercicios potencialmente beneficiosos para mejorar la vida sexual.

La musculatura del suelo pélvico esta íntimamente relacionada con la función sexual tanto femenina como masculina, si bien por la complejidad del aparato genito-urinario femenino los beneficios son más evidentes en la mujer, la realización mantenida en el tiempo también puede tener efectos positivos en la función sexual masculina.

5. Recuperación y tonificación en la etapa de Post-parto.

Cuando pasamos un embarazo nuestro cuerpo tiene que recuperar su estado normal, debe volver a readaptarse, nuestra faja abdominal debe volver a tonificarse, y nuestro suelo pélvico debe adoptar la misma rigidez que tenía antes. Es muy típico que se instaure una flacidez residual en muchas mujeres después del parto tanto en la faja abdominal como en el suelo pélvico. En ocasiones muchas mujeres notan un perdida de tono de la musculatura vaginal y problemas de continencia urinaria después del parto. Por medio de estos ejercicios no solo fortaleceremos la faja abdominal y se volverá a tener un vientre tonificado y plano, sino que, mas importante aun, nuestro suelo pélvico se tonificara manteniendo las mismas funciones que se tenían antes del embarazo.

6. Mejora la salud de nuestra espalda.

El efecto de succión y de presión negativa que se genera dentro de nuestra cavidad abdominal al realizar estos ejercicios, provoca un efecto de tracción sobre los discos inter-vertebrales, esto puede tener efectos terapéuticos muy potentes en nuestra espalda, siempre combinados con otros ejercicios

complementarios, pueden convertirse en un gran aliado para tratar múltiples problemas de nuestra columna lumbar.

7. Mejora nuestro rendimiento deportivo.

El diafragma es el máximo protagonista en este tipo de ejercicios, se adquiere una mayor conciencia corporal y diafragmática, realizando estos ejercicios de manera regular, obtenemos mayor capacidad tanto diafragmática como pulmonar y torácica; Un diafragma flexible y tonificado mejora el rendimiento cardio-pulmonar, como resultado mejora el rendimiento deportivo fundamentalmente en ejercicios donde el componente aeróbico es importante, tales como natación, atletismo...

¿CUÁNDO NO PODEMOS HACER GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA?

Son escasas las contraindicaciones de este tipo de ejercicios pero si quiero comentarlas y dejarlas claras para que nadie tenga ningún problema a la hora de realizar esta Gimnasia.

1. En las personas con hipertensión arterial debemos valorar la conveniencia de realizar estos ejercicios, ya que al realizar apneas espiratorias puede ser contraproducente en este tipo de personas.

2 En mujeres embarazas si esta completamente contraindicado. Por lo tanto no es un ejercicio ha de hacerse si una mujer esta manteniendo relaciones sexuales con el objetivo de quedarse embarazada o que por diversos motivos intuya que esta embarazada.

Sin embargo me gustaría dejar claro que aunque no esta indicado en mujeres embarazadas, esta completamente indicado para aquellas mujeres fértiles que tengan previsto quedarse embarazadas en plazo de tiempo corto, por lo tanto para las mujeres previsoras que tengan en mente tener un bebe más pronto que tarde, es una excelente herramienta de entrenamiento y de preparación de nuestro cuerpo para afrontar en las mejores condiciones físicas un embarazo y un parto satisfactorios.

¿CÓMO SE REALIZA LA GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA?

Este tipo de ejercicios tiene muchos más beneficios que ningún tipo de ejercicio abdominal convencional te aportara, pero también requiere de un aprendizaje bastantes más complejo que ningún ejercicio abdominal clásico, como comento al principio del articulo, es necesario un correcto control

diafragmático para la correcta realización y sobre todo, se necesita de una técnica adecuada para conseguir el efecto más beneficioso y que le da más valor añadido ha este tipo de gimnasia, que es tan tonificación del suelo pélvico. Muchas personas pensarán al ver vídeos que circulan en las redes sociales, que consiste meramente en meter barriga, (ya que es lo que parece en un primer momento) pero es mucho más que esto.

Debemos conseguir, mediante una colocación correcta, por medio de nuestro diafragma, y otros músculos accesorios como los serratos, realizar una apnea espiratoria (Soltando previamente todo el aire de nuestros pulmones y haciendo la fuerza de inspiración pero sin dejar entrar aire) de esta manera, generar una presión negativa en nuestro abdomen, en momento es cuando la tripa se mete hacia dentro y las vísceras suben hacia la cavidad torácica, impulsadas por la fuerza de succión ejercicio por el diafragma. Paralelamente conseguimos el efecto más importante, una contracción refleja de nuestra musculatura de la faja abdominal y del suelo pélvico.

Como veréis no es un ejercicio dentro de los que catalogaría como sencillos, requiere un pequeño aprendizaje para su correcta realización, por eso espero que en los próximos artículos, **en los que abordare las técnicas de realización mediante un completa descripción postural y valiéndome de video-tutoriales que personalmente grabaré**, podáis iniciaros de manera satisfactoria en esta excelente gimnasia.

De momento os dejo con un video en el podréis observar lo que se consigue con entrenamiento y constancia.