



¿Por qué no hacer ejercicios abdominales y sí hipopresivos?

En este artículo, por un lado, me propongo desmitificar algunas ideas preconcebidas sobre los beneficios de realizar trabajo abdominal de manera concéntrica, es decir, todo lo que la gran mayoría de la gente entiende por **ejercicios abdominales**. Por otro lado, reivindicar y aconsejar una excelente alternativa a estos ejercicios: La Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

Antes de nada quiero dejar claro que no es mi intención denostar este tipo de ejercicios, simplemente doy algunos argumentos de porqué no realizarlos con tanta frecuencia como habitualmente se aconseja y poner énfasis en sus efectos negativos tanto para la espalda, (sobre todo en personas que ya tienen la comuna lumbar tocada) como para el suelo pélvico femenino (sobre todo para las mujeres que tengan problemas ginecológicos o urinarios.)

¿POR QUÉ LOS ABDOMINALES CLÁSICOS NO SON RECOMENDABLES PARA CUIDAR LA ESPADA?

Bajo mi punto de vista, hay dos razones fundamentales por las cuales los ejercicios abdominales clásicos no son un ejercicio recomendable, sobre todo para algunos sujetos.

1. Puede ser perjudicial para la mujer ya que aumentan la presión intraabdominal (la presión que hay dentro de nuestro abdomen).

Al realizar abdominales clásicos se genera una fuerza que aumenta la presión dentro del espacio abdominal, el exceso de presión intra-abdominal puede a la larga debilitar la musculatura del suelo pélvico, es por esto que puede ser un ejercicio perjudicial para las mujeres, ya que estas tienen un suelo pélvico más complejo y delicado.

La presión abdominal es por decirlo de alguna manera, el mayor enemigo del suelo pélvico. Este grupo de músculos que sostienen y dan cobertura a el sistema ginecológico y urinario; son un grupo muscular muy relevante sobre todo en la mujer, y que sufre sobre manera cuando se realizan ejercicios que conllevan grandes presiones intra-abdominales.

2. Puede ser perjudicial para la columna lumbar ya que aumenta la presión entre los discos intervertebrales.

Al hacer ejercicios abdominales se genera un aumento de presión de los discos intervertebrales lumbares.

Como podemos imaginar, sucede con nuestra columna lumbar algo parecido a curvar un palo flexible, en una parte del palo aumenta la presión y en la otra disminuye, eso es precisamente lo que ocurre con la región anterior de nuestras columna (donde se encuentran los discos) se encoge y aumenta la presión, este aumento de presión realizado de manera repetitiva y periódica puede terminar por provocar un problema lumbar.

Por otra parte, al tratarse de un ejercicio deslurdosante (nuestra curva lumbar fisiológica se invierte al realizar este ejercicio) incentiva y acelera la pérdida de curvatura lumbar o lordosis lumbar.

La pérdida de esta importante curva de nuestra espada, es una de las causas más importantes de que nuestros discos intervertebrales se deterioren y a larga acaben generándose y provocando las conocidas protrusiones y hernias discales.

La curvatura lumbar hace que el peso no recaiga únicamente sobre el disco, con una buena curvatura son las articulaciones intervertebrales y los músculos espinales las que asumen gran parte de peso diario, es por esto, que al realizar abdominales repetidamente se puede terminar con problemas discales lumbares. Por lo tanto, aunque ciertamente hay trabajos abdominales que son más dañinos que otros, para la espalda, por regla general, no son ejercicios recomendables.

¿SI NO HAGO ABDOMINALES QUÉ PUEDO HACER PARA FORTALECER MI FAJA ABDOMINAL?

Una gran y desconocida alternativa, (cada vez menos gracias a la labor de muchos fisioterapeutas) es la gimnasia abdominal hipopresiva, estos ejercicios bien realizados trabajan de manera muy efectiva toda la región abdominal, fundamentalmente los musculos oblicuos y transversos del abdomen, pero no sólo esto, como su nombre indica, en este tipo de ejercicios; se trabaja la cintura abdominal eliminando la presión intrabdomanal, por lo que provoca un efecto de tracción en la región lumbar, así como un fortalecimiento via refleja de la musculatura del suelo pélvico.

Muchos personas se mostrarán escépticas al leer este artículo, pero en mi opinión, la alternativa que propongo a estos clásicos ejercicios, no solo os pueden dar resultados estéticos iguales o mejores, sino que tienen muchos otros beneficios añadidos de los que los abdominales clásicos carecen.

Como conclusión comentar que en términos generales, todos aquellos ejercicios en los que solicitamos de manera repetida nuestra musculatura abdominal de manera concéntrica. (contracción en la cual el músculo disminuye su longitud) Son potencialmente dañinos para nuestra curvatura lumbar y por ende para nuestros discos inter-vertebrales, así como para la buena salud de la musculatura del suelo pélvico.