

# LO QUE SIEMPRE QUISISTE SABER SOBRE ABDOMINALES

¿QUERÉS QUE SE TE MARQUEN LOS RAVIOLITOS? ¿QUERÉS TENER UNA TABLA DE PLANCHAR? LEÉ ESTA NOTA Y DESPEJÁ MITOS SOBRE ESA FANTASÍA QUE TODO AMANTE DE SU CUERPO ALBERGA: UNA PANZA MUSCULOSA. **POR CAROLINA ROSSI\***

ENCONTRÁ MÁS  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
COM

► **TODOS QUEREMOS TENER UN** abdomen firme y libre de grasa, pero pocos saben que cumpliendo con este deseo también se está ganando salud. Hay que saber que la grasa abdominal es altamente nociva para el organismo y es considerada un factor de riesgo cardiovascular. Existe, de hecho, un índice “cintura-cadera” que determina cuán riesgoso es el perímetro de nuestra cintura. Así, por ejemplo, un hombre con una cintura de 95 centímetros, cuya cadera mide también 95, se considera que está en riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, mantener los músculos fuertes pasados los 30 o 35 años no solo será motivo de admiración, sino sinónimo de “protección”. Mantener el centro del cuerpo firme (acá se incluyen también los músculos lumbares y los glúteos) es un seguro de vida para nuestra columna y nos ayudará a mantener una buena postura corporal.

Hay muchas mentiras alrededor de estos famosos ejercicios y hay también muchas variantes de trabajos para que puedas elegir, no estancarte (hacer siempre lo mismo es el camino de la involución) y no aburrirte.

Te contamos y mostramos cuáles son.

## 6 MITOS

### 1) LOS ABDOMINALES BAJAN LA PANZA

No existe ningún ejercicio capaz de eliminar grasa de una determinada zona del cuerpo a elección, sí de fortalecerla. Realizando ejercicios de abdominales fortalecemos el abdomen; haciendo bíceps, fortalecemos los bíceps, y así... por esto, incluso en algunos casos, en vez de afinarse, la zona puede aumentar su tamaño como resultado del incremento de la masa muscular. Para quemar grasas, no queda otra que gastar más calorías de las que se ingieren, cuidando la alimentación y realizando ejercicios aeróbicos de baja intensidad y larga duración (caminar, nadar, andar en bici, trotar, siempre a ritmo tranquilo, preferentemente durante más de cuarenta minutos).

### 2) SI HACEMOS MUCHOS ABDOMINALES, SE NOS VAN A MARCAR

Que los músculos abdominales se “marquen” no depende únicamente de la cantidad de ejercicios que hagamos; de hecho, hay gente que los tiene marcados y no hace ni uno. Que se “hagan ver” depende del tejido adiposo que está arriba: cuanto más haya, menos chances hay de que se asomen, pero incluso sin tener grasa, la constitución y la forma de cada persona determinará que se vean o no.

### 3) CUANTO MÁS ARRIBA SUBIMOS, MÁS EFICACES SERÁN LOS EJERCICIOS

Subir más allá de los 45 grados resulta muy exigido y riesgoso para la cintura, así que dejará de ser un trabajo íntegro del abdomen si involucra otros músculos de un modo innecesario.

### 4) PONERNOS PESO ARRIBA DE LA PANZA INTENSIFICA EL TRABAJO

Colocarse una pesa o un disco en el abdomen no sirve de nada. De querer intensificar el ejercicio, el peso debería sostenerse detrás de la cabeza, pero hay que prestar mucha atención a no forzar las cervicales y, en este caso, sería muy recomendable la supervisión de un entrenador.

### 5) HAY EJERCICIOS PARA ABDOMINALES BAJOS Y ALTOS

Los abdominales son una faja íntegra imposible de disociar; no hay una manera de trabajar solo los “superiores” o solo los “inferiores”. La flexión del tronco, que es la principal función de los abdominales, contrae todas sus fibras, desde las primeras hasta las últimas.

### 6) CUANTOS MÁS, MEJOR

El cuerpo se acostumbra a determinados estímulos; por lo tanto, en vez de realizar muchísimas repeticiones, sería más efectivo agregar variedad a los ejercicios y elegir algunos más intensos, que nos resulten más difíciles de practicar.

## PALABRA DE MÉDICO

POR PABLO PELEGRI, DEPORTÓLOGO EN CMC  
(WWW.CONTEPOMI.COM)

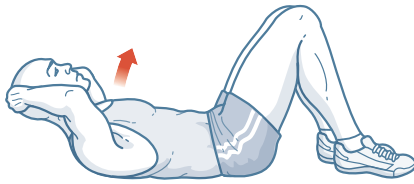
Los abdominales deben tener un tono justo, no solo por lo estético, sino también porque forman parte de nuestra salud. Actualmente, no nos referimos tanto a los músculos como entidades aisladas, sino como parte de cadenas musculares y/o grupos funcionales. Por ende, el hecho de que los abdominales tengan tono y/o 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.



\* Carolina Rossi es capitana del running team FILA de Palermo y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro en 2010, participó de la maratón de Malvinas en 2012 y acaba de cruzar los Andes corriendo. Ahora sueña con un Iron Man.  
[www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)

## EJERCICIOS PARA NO ABURRIRSE



### **CORTITOS**

Son abdominales básicos realizados a mayor velocidad. Hay que prestar mucha atención para no cabecear ni deformar la técnica.



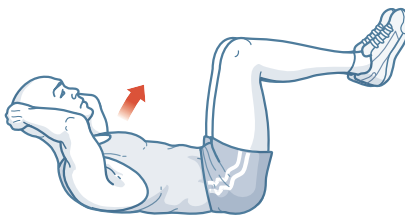
### **EN TRES TIEMPOS**

Es igual al primer ejercicio, pero se utilizan tres tiempos para subir y uno para bajar.



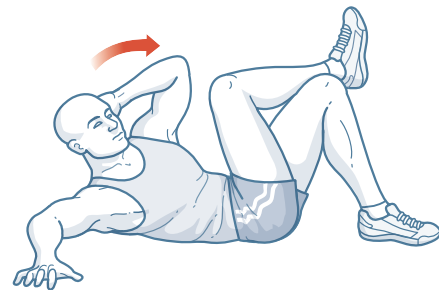
### **CLÁSICOS**

Recostado, con las piernas separadas y flexionadas, manos detrás de la cabeza y codos bien abiertos. Subimos exhalando por boca y bajamos inspirando por nariz. No hacer fuerza con el cuello.



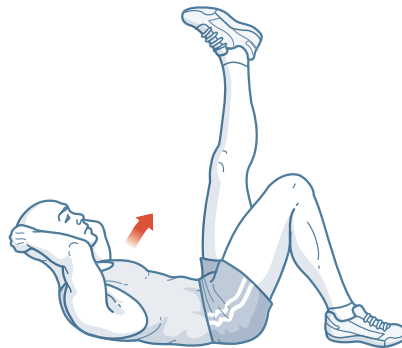
### **CON PIERNAS ARRIBA**

Misma flexión de tronco, manteniendo las piernas flexionadas con las rodillas juntas y elevadas formando un ángulo de noventa grados. Debe prestarse particular atención a no sentir molestias en la cintura; de ser así, omitir este ejercicio.



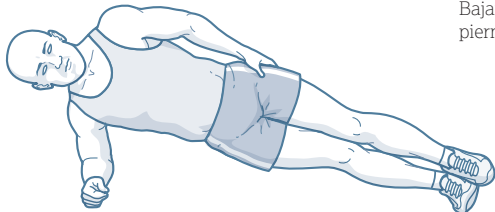
### **OBLICUOS**

Con las rodillas flexionadas, ubicamos un pie sobre la rodilla contraria manteniendo esa pierna con la rodilla bien hacia fuera. Un brazo está extendido y apoyado en el suelo y el otro flexionado con la mano detrás de la nuca. Llevamos el codo de ese brazo a la rodilla contraria elevando el tronco. Bajamos y cambiamos de lado.



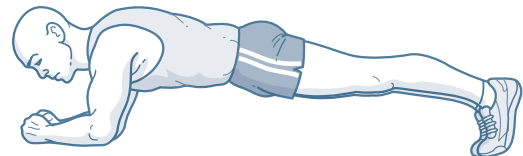
### **CON EXTENSIÓN DE PIERNA AL FRENTE**

Elevamos el tronco a la vez que extendemos la pierna derecha al frente (no cruzando). Bajamos y repetimos elevando la pierna izquierda.



### **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 entre veinte y cincuenta segundos. Repetir del otro lado.



### **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 permanecer bien alineado y con la cabeza mirando hacia abajo. Sostener la posición entre treinta segundos y un minuto.