

ESPALDA SANA. ABDOMINALES HIPOPRESIVOS.

Llegas al gimnasio. Empiezas tu rutina de entrenamiento. Estás terminando ya... sólo te faltan los abdominales... Haces una serie, y otra, y otra más. Día tras día. Y realmente no encuentras grandes resultados... ¿Qué está pasando? ¿Qué estamos haciendo mal?

Conseguir unos buenos abdominales depende de diversas variables a tener en cuenta: la dieta y el entrenamiento cardiovascular son esenciales, pero no debemos olvidar algo muy importante:

Los abdominales tipo crunch (los convencionales), olvidan el trabajo del transverso abdominal y del suelo pélvico. Cuando hacemos un determinado número de crunches abdominales (o de abdominales clásicos) estamos desarrollando **el recto abdominal**, de modo que es muy posible que éste se hipertrofie y, cuando esto sucede, el perímetro del abdomen aumenta en vez de reducirse. En cuanto a las dos primeras variables, la solución es fácil. La tercera depende de cómo realicemos el entrenamiento de nuestro abdomen.

En **Espalda Sana** somos muy conscientes de todo esto; debido a ello entrenamos la zona abdominal por medio de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva (**GAH**). No solamente estamos hablando de una cuestión de estética: además de **recudir el perímetro de la cintura**, los ejercicios hipopresivos **mejoran el tono del suelo pélvico y de la faja abdominal**, evitando a largo plazo problemas como la incontinencia urinaria y los prolapsos o disfunciones eréctiles.

A continuación hablaremos de la **Gimnasia Abdominal Hipopresiva**:

En el año 1980 **Marcel Caufriez** creó las primeras técnicas hipopresivas bajo el nombre de "Aspiración Diafragmática."

El primer curso de gimnasia hipopresiva se impartió por primera vez a los fisioterapeutas en 1990.

Las técnicas hipopresivas de Caufriez son esencialmente técnicas posturales ya que trabajan el esquema corporal. Se llaman técnicas hipopresivas porque provocan **una caída inmediata de la presión** intraabdominal e intratorácica. La caída de esta presión abdominal hace que la musculatura del suelo pélvico y la faja abdominal se activen de forma refleja.

En su origen la gimnasia hipopresiva fue concebida con el objetivo de prevenir las consecuencias del parto. Se trataba de buscar una gimnasia abdominal que fuera beneficiosa para la faja abdominal sin que tuviera efectos negativos sobre el suelo pélvico.

Muchos estudios demuestran que los abdominales crunch o clásicos (fásicos) son perjudiciales para el tono del suelo pélvico y que su realización puede provocar a largo plazo, incontinencia urinaria y prolapsos. La práctica diaria de éstos genera una disminución de un 20% del tono base del suelo pélvico.

La práctica de estos ejercicios hipopresivos aumenta el tono base del suelo pélvico y de la faja abdominal, normaliza las tensiones musculares y ayuda a mejorar la postura corporal.

La realización de hipopresivos durante 6 meses, 30 minutos al día, aumenta un 50% el tono base del suelo pélvico, así como disminuye el contorno de la cintura un 6% (estudios realizados en una población de 100 mujeres con incontinencia urinaria de esfuerzo con hipotonía del suelo pélvico).

. Con todo esto no queremos decir que no hay que entrenar el recto abdominal: nos referimos a que, durante la vida diaria, apenas empleamos el recto (a no ser que seas un lanzador de jabalina que, por su trabajo, deba de mantener este músculo en plena forma). En cambio, sí que será esencial que entrenemos y mantengamos en perfectas condiciones al transverso y al suelo pélvico, porque se trata de musculatura que está trabajando las veinticuatro horas del día. Lo ideal, por tanto, será que exista un equilibrio entre ambos, y **combinar ejercicios de crunch con GAH.**

En definitiva, podemos afirmar que el mejor entrenamiento para la zona abdominal es aquél que incide en la musculatura del suelo pélvico y en el transverso abdominal, que aumenta el tono base del CORE y previene de problemas a largo plazo provocados por el entreno del recto abdominal.

Os invitamos a que comprobéis los beneficios de esta gimnasia abdominal en las clases de Espalda Sana.

Marta Mendías Barberá
Fisioterapeuta