

Lee el siguiente artículo sobre la realización de ejercicios de fuerza abdominal y escribe 3 preguntas inteligentes en los comentarios.

Las preguntas inteligentes son dudas que te surgen de leer el texto y que pueden estar relacionadas con lo que hemos visto en clase.

Las preguntas inteligentes no son aquellas cuya respuesta está en el propio texto o que pregunten por el significado de palabras que no entiendas, ya que el significado lo puedes encontrar en el diccionario de la RAE.

Así se hace el abdominal perfecto

- Basta un mínimo encogimiento y requiere un cuidado paralelo de la zona lumbar. Cuatro factores para un 'six pack' de libro
- Así se hace la flexión perfecta

El encogimiento abdominal, también conocido como crunch, es un ejercicio clásico para trabajar el recto mayor del abdomen (el músculo que va desde la línea media del pubis hasta la parte inferior del tórax). Ya sea por salud o por una preocupación estética, si está decidido a trabajar sus abdominales, le explicamos el mejor modo de realizarlo.

1. **Técnica simple.** La musculatura abdominal proporciona estabilidad al cuerpo, protege los órganos internos y además previene los dolores lumbares asociados a una vida sedentaria. Sin embargo, una mala técnica abdominal puede producir el efecto contrario y favorecer lesiones. Para empezar, lo ideal es realizar los ejercicios con los brazos cruzados sobre el tronco y contrayendo sin apenas elevar el torso. Pedro José Benito, profesor de la facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid, lo explica así: “Para los principiantes es recomendable empezar con una técnica que minimice el riesgo de lesión. Es suficiente con una pequeña contracción muscular en la que permanezca la mayor parte de la espalda en contacto con el suelo. Y sobre la conveniencia de elevar las manos por encima del tronco dependerá del nivel de preparación y la situación física de cada individuo; es una postura que hace que la carga sobre la musculatura sea mayor y aumente la curvatura lumbar y la predisposición a una lesión, por eso no es conveniente para principiantes”.

2. **¿Hasta dónde llegar?** Menos es más. Si queremos activar el recto abdominal, no es necesario elevar el tronco demasiado, ni mucho menos llegar a tocarnos los pies. Daniel Meneses, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y entrenador personal, explica que debemos mantener la zona lumbar “estable y fija”, lo que significa respetar la curvatura natural de esa zona. Además, nos propone elevar progresivamente la dificultad, cambiando el plano sobre el que hacemos el encogimiento abdominal: comenzar sobre un plano inclinado, después sobre una esterilla y, cuando se tenga experiencia, sobre un plano declinado (en los gimnasios hay sillas específicas para ello).

3. **La importancia de la zona lumbar.** Es común preocuparse por tener un vientre plano y un abdomen definido, pero son menos los que invierten tiempo en tener una zona lumbar tonificada. Sin embargo, no debe olvidarse si se anhela un core (engloba, sobre todo, abdominales y lumbares) sano y compensado. Benito nos explica cómo equilibrar este aspecto en nuestra

rutina: "El ejercicio de la zona lumbar debería hacerse con la misma frecuencia que el abdominal, pero con una relación 1-3. Es decir, la carga de entrenamiento dedicada al abdomen debe ser tres veces mayor que la dedicada al lumbar para una zona equilibrada".

4. **¿Músculos sin grasa?** La tan buscada silueta del recto abdominal exige un esfuerzo extra. Un estudio publicado en The Journal of Strength and Conditioning Research, en 2011, demuestra que hacer trabajo abdominal, aunque efectivamente aumenta la fuerza, no reduce la grasa. De esto se deduce que haciendo encogimientos abdominales desarrollaremos el músculo, pero no perderemos la grasa que lo oculta. Así que si sus intenciones tienen que ver más con la estética que con la salud, deberá combinar este tipo de ejercicio físico con una dieta hipocalórica.