



El entrenamiento de los abdominales

INTRODUCCIÓN

La condición física y el estilo de vida son de gran importancia en la sociedad moderna, ya que los cánones de belleza influyen sobre las acciones y la apariencia de las personas, haciendo que sean mucho más exigentes con su propio cuerpo. Además, la consciencia sobre nuestro propio cuerpo ha aumentado considerablemente debido al riesgo de sufrir enfermedades asociadas a la obesidad y a una mala alimentación. Una alimentación sana es de suma importancia, pero no se puede reducir la grasa abdominal únicamente siguiendo una dieta. Al fin y al cabo, lo que desencadena una pérdida de grasa en el abdomen es una aceleración del metabolismo del cuerpo a través de la práctica de actividades deportivas. Por eso, hacer ejercicio sigue estando de moda y en el futuro influirá aún más sobre la apariencia física.

TRASFONDO MÉDICO

La constitución de los músculos abdominales es similar en todas las personas. No obstante, estos músculos se encuentran bajo una capa de grasa que varía considerablemente según los genes y la predisposición de cada persona. Tener una musculatura abdominal definida y un porcentaje de grasa corporal bajo son factores clave para ejercitar el abdomen. Esto quiere decir que, antes de trabajar los abdominales, debe reducirse el porcentaje de grasa corporal.

DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES A LA HORA DE EJERCITAR LOS ABDOMINALES

En general, los ejercicios para trabajar los abdominales tienen un efecto similar en hombres y mujeres. Solo se diferencian en sus características fisiológicas y sus metas. Las diferencias entre hombres y mujeres no solo se reflejan en el carácter, sino también en la constitución física y en la práctica de actividades deportivas.

Incluso la mujer más deportiva tendrá un porcentaje mayor de grasa en el cuerpo en comparación con un hombre de las mismas características. También cabe destacar que el nivel hormonal de hombres y mujeres es diferente. A estas les resulta más difícil aumentar la masa muscular, ya que segregan menos andrógenos. Esto es exactamente problemático, ya que los cánones de belleza llevan a las mujeres a no buscar un aspecto muy musculado; al contrario que los hombres, que le dan mucha importancia al aspecto de la musculatura.

Los hombres y las mujeres deben realizar un entrenamiento de intensidad similar para ejercitar los músculos abdominales. Llevar a cabo sesiones intensas de 30 minutos al día puede ser suficiente para conseguir resultados en pocas semanas.

MÚSCULOS IMPLICADOS EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS ABDOMINALES

El entrenamiento de los músculos abdominales debe realizarse a varios niveles para aumentar la masa muscular de determinadas áreas. Además, también se debe fortalecer la musculatura de la espalda, al ser esta la antagonista de los músculos del abdomen. La intensidad de los ejercicios debe ser variada y regulada con repeticiones rápidas y pausas.

Función y anatomía de los músculos abdominales

Toda la musculatura abdominal se compone de músculos esqueléticos dobles que cubren la cavidad pélvica y abdominal y conectan la pelvis con el tórax. La musculatura abdominal se clasifica en tres grupos:

- Los músculos anteriores, como el recto abdominal y los músculos piramidales.
⇒ Responsables de la «tableta de chocolate»
- Los músculos laterales, como los oblicuos, externos e internos y el músculo transverso del abdomen
- Los músculos posteriores como el músculo cuadrado lumbar y el iliopsoas
⇒ Antagonistas de los músculos anteriores

Entre los grandes músculos abdominales se encuentran estructuras fibrosas llamadas fascias, que son de suma importancia para la estabilidad de la pared abdominal.



ENTRENAMIENTO DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES Y ALIMENTACIÓN: LA LLAVE DEL ÉXITO

Un entrenamiento adecuado está relacionado en muchos aspectos con una alimentación equilibrada que favorezca la pérdida de grasa. La alimentación no debería considerarse como una dieta o renuncia a determinados alimentos, sino como un cambio de hábitos para que el efecto sea duradero. En este caso, la proporción de nutrientes debería ser: 40 % hidratos de carbono, 30 % grasas y 15 % proteínas. El porcentaje de proteínas debería ser mayor, aprox. el 30 %, en caso de tener una capa de grasa más gruesa en el abdomen. A diferencia de lo que sucede en muchas dietas, para conseguir un vientre plano o una «tableta de chocolate» no hay que renunciar a los hidratos de carbono, simplemente deben consumirse en menor medida y en forma de polisacáridos. El consumo de proteínas es de suma importancia a la hora de trabajar los abdominales, ya que ayuda a reducir el porcentaje de grasa corporal.

La sensación de saciedad se consigue, además de mediante el consumo de proteínas, cuando el estómago se dilata, es decir, mediante la toma de alimentos que poseen un gran volumen y presentan al mismo tiempo un contenido calórico bajo, como verduras, ensaladas, fruta y líquidos.

¿QUÉ ES REALMENTE «LA TABLETA DE CHOCOLATE»?

El aspecto de la «tableta de chocolate» varía según cada persona. Estas diferencias son visibles incluso en personas que entrenan regularmente y no están relacionadas con el porcentaje de grasa corporal. En realidad, dependen en parte de la anatomía de la persona y de su predisposición

genética. Un abdomen con una «tableta de chocolate» se caracteriza por una musculatura plana muy definida, cubierta y rodeada por muy poca grasa. Los músculos están divididos por las intersecciones tendinosas y la línea alba, dando lugar a «la tableta de chocolate». No obstante, estas divisiones no están presentes en todas las personas.

Es posible que para conseguir una tableta tengas que aumentar tu rendimiento progresivamente. El entrenamiento debe realizarse dos o tres veces por semana. El cuerpo debe sentir la necesidad de aumentar la masa muscular. Si el esfuerzo físico no varía o es demasiado débil, no verá esta necesidad y la tableta de chocolate tardará en aparecer. El cuerpo tiene que realizar ejercicios variados o cada vez más intensos:

- Abdominales o sentadillas
- Puente lateral o plancha con antebrazos
- Ejercicios de entrenamiento pasivo: Flexiones, ejercicios para las piernas o saltar a la comba
- Ejercicio de abdominales isométricos o ejercicio del nadador

Ejercitar el abdomen correctamente

Los músculos del abdomen se regeneran con más rapidez que otros músculos, ya que están cada día en movimiento constante. Por ello es posible ejercitar los abdominales hasta dos o tres veces por semana. Si se entrena cada día, el músculo no se regenera y por tanto no se desarrolla. También se deben calentar los músculos durante aprox. 10 minutos antes del entrenamiento para reducir el riesgo de sufrir tirones y otras posibles lesiones, como p. ej. al saltar a la comba.

La intensidad de los ejercicios es decisiva a la hora de estimular al cuerpo a crear masa muscular. Realizar los ejercicios de manera lenta y controlada es más efectivo que repetirlos. El mejor entrenamiento para conseguir una tableta de chocolate se compone de métodos activos y pasivos complementados con un número determinado de ejercicios básicos.

EJERCITAR EL ABDOMEN CON LA RUEDA ABDOMINAL

Las ruedas abdominales son el accesorio perfecto para trabajar el abdomen. El movimiento de la rueda hace que todo el cuerpo trabaje y puedas fortalecer los músculos del abdomen y de la espalda.

Ejercicio de rodillas (10-15 repeticiones)

[Imagen]

Ejercicio de pie (10 repeticiones)

[Imagen]

Flexión de codos o plancha lateral (10 repeticiones)

[Imagen]

Al ejercitar los abdominales se debe prestar atención a lo siguiente:

- Llevar a cabo una alimentación equilibrada
- Tener el conocimiento suficiente acerca de los músculos y el cuerpo
- Seguir un minucioso plan de entrenamiento
- Permitir que los músculos se regeneren durante 48 horas como máximo

- Aumentar la intensidad de los ejercicios
- Tener motivación y perseverancia (diario de entrenamiento)
- Realizar un entrenamiento variado
- Entrenar en sesiones de 10 - 15 minutos

LOS ERRORES MÁS COMUNES

- Hacer muchas repeticiones para conseguir una musculatura más fuerte
- Entrenar cada día pensando que los músculos crecerán más rápido
- No estirar antes de ejercitar los abdominales
- Entrenar solamente parte del abdomen
- Trabajar solo el abdomen y olvidar la espalda
- Hacer solo abdominales
- Olvidar la fase de reposo
- Creer que la grasa abdominal se quema exclusivamente ejercitando el abdomen
- Pensar que todo el mundo puede tener una «tableta de chocolate»



Planes de entrenamiento

Las zonas de entrenamiento deben variarse cada cierto tiempo para trabajar tanto la fuerza como la resistencia del cuerpo y lograr así el estímulo necesario para aumentar el rendimiento. Las zonas de entrenamiento se determinan en valores porcentuales y están relacionadas con la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia del pulso mide el número de latidos por minuto y la frecuencia cardíaca máxima sería el número de contracciones del corazón por minuto que se alcanza en una prueba de esfuerzo. Para calcular las zonas de entrenamiento es necesario conocer la frecuencia cardíaca máxima.

A continuación encontrarás la fórmula para calcularla. Hombres: $FC_{Max} = 220 - \text{edad}$. Mujeres: $FC_{Max} = 226 - \text{edad}$.

La frecuencia cardíaca se puede medir mediante un pulsómetro. Para ello se realiza el ejercicio con todas las fuerzas, se hace una breve pausa y se vuelve a hacer el ejercicio. Dos sesiones con 20 repeticiones cada una, de p. ej. abdominales, son suficientes para obtener tu frecuencia con el pulsómetro. Con este valor podrás determinar la intensidad del entrenamiento y ajustarlo a tu propio cuerpo.

Existen cinco zonas diferentes de entrenamiento:

- Zona de recuperación: No se acelera el pulso
- Zona quemagrasas: Se acelera el pulso y la respiración, esfuerzo/velocidad bajo
- Zona aeróbica: Se acelera el pulso y la respiración, esfuerzo/velocidad más alto
- Zona anaeróbica: Respiración acelerada, agotamiento físico y mental, alta sudoración
- Zona máxima: Respiración acelerada, alta capacidad de resistencia/agotamiento físico y mental, alta sudoración, posibles dolores.

Para que simplemente quieran tener una buena figura para el verano, es suficiente con que entrenen en la zona aeróbica.

Métodos de entrenamiento

Es habitual alternar los métodos de entrenamiento. Entre ellos se incluyen los métodos de aislamiento, los ejercicios a baja velocidad, las series descendientes, las repeticiones negativas y las superseries. Todos ellos sirven para aumentar la intensidad del entrenamiento. P. ej. las superseries son perfectas para trabajar el abdomen. Este método de entrenamiento consiste en la realización de un ejercicio inmediatamente después de haber realizado otro ejercicio diferente, sin descanso entre ambas series.

Mientras que los músculos abdominales exteriores laterales tienden hacia la parte superior del cuerpo, los interiores laterales, junto con los exteriores, hacen girar el torso. De esta manera se consigue trabajar la musculatura más profunda. En el momento en el que el músculo transverso puede ser activado se siente una sensación similar a la que se tiene cuando se lleva puesto un corsé. Si se trabaja el músculo de manera selectiva, se reduce la pared abdominal alrededor de la grasa corporal y el efecto es el doble de eficaz. Los principiantes combinan el entrenamiento abdominal con un deporte de fuerza que sea apropiado para perder grasa y ganar músculo.

EL PLAN DE ENTRENAMIENTO ADECUADO

El plan de entrenamiento debe recoger toda la organización de los métodos de entrenamiento, la intensidad de los ejercicios, las zonas de entrenamiento y las variaciones. Por ejemplo, puede resultar ventajoso realizar el entrenamiento en las primeras horas de la mañana, ya que se puede alcanzar un gran rendimiento gracias a los altos niveles de testosterona.

COMENTARIOS FINALES

Quien tenga en cuenta todos estos factores a la hora de ejercitar el abdomen podrá cumplir sus objetivos sin problemas. Una vez se haya quemado la grasa y la musculatura haya salido a relucir, será bastante más fácil mantener el vientre plano o la tableta de chocolate. Las personas que están satisfechas con su figura y se sienten sanas y en forma, afrontan los retos de la vida de otra manera y se muestran en público seguras de sí mismas y con confianza. No obstante, cabe recordar que la máxima prioridad debe seguir siendo entrenar de forma sana. También es indispensable tener un

cuerpo sano y en forma para combatir el estrés y el ajetreo de la vida cotidiana. No se dice aquello de «Una mente sana en un cuerpo sano» por casualidad.