

Entrenamiento de abdominales y parte baja de la espalda

(Resumen de ponencia)

Juan Carlos Gutiérrez Vargas
Universidad Nacional de Costa Rica
Escuela Ciencias del Deporte

El entrenamiento de los músculos abdominales y de la parte baja de la espalda es sumamente importante para el mantenimiento de la salud física. Estos ayudan a mantener la postura adecuada y a proteger los órganos internos, aparte de mejorar la estética corporal. En los últimos años, por medio de los estudios en biomecánica y kinesiología, nos hemos encontrado con el hecho de que algunos de los ejercicios que considerábamos adecuados y eficaces para esta parte del cuerpo ya no lo son y más bien en algunos de los casos atentan contra nuestra salud al entrenar músculos que no nos interesan, y que además pueden alterar la adecuada postura.

Los abdominales en los cuales se sostienen los pies, se eleva el tronco más 30° del suelo, se mueven las piernas o se mantienen los miembros inferiores extendidos, generalmente entrenan la zona abdominal inadecuadamente, ya que en estas actividades la zona abdominal debe compartir el trabajo con otras zonas musculares, pero además, estas actividades pueden hacer que se generen movimientos del psoas-iliaco que pueden lastimar la parte baja de la espalda o volver éste hipertónico causando hiperlordosis, lo cual generalmente provoca lumbalgia.

<i>Ejemplos de abdominales contraindicados</i>	
<i>INICIO DEL EJERCICIO</i>	<i>FINAL DEL EJERCICIO</i>
Ejercicios con las piernas extendidas	
	
Ejercicios donde se mueve el tronco y las piernas a la vez	
	

Ejercicios con movimientos de las piernas



A la hora de hacer el entrenamiento de la zona abdominal, se recomienda que los ejercicios cumplan con las siguientes pautas:

- No se deben sostener los pies.
- El tronco no se debe elevar del suelo más de 30°.
- Las piernas no deben moverse.
- Las rodillas deben flexionarse entre 90° y 100°.
- La parte baja de la espalda no se debe despegar del suelo.
- No debe haber inclinación del plano de trabajo

Algunos ejercicios abdominales propuestos

INICIO DEL EJERCICIO



FINAL DEL EJERCICIO





Actividades para la zona de los dorsales y glúteos
INICIO DEL EJERCICIO

FINAL DEL EJERCICIO



Evaluación de Abdominales Cortos

Materiales: metrónomo, colchoneta, cinta adhesiva.

Pegue cartulinas o cintas adhesivas de 3 ½ pulgadas (8.98 cm) en la colchoneta que se utilizará para hacer la evaluación. Acuéstese en el piso boca arriba con las rodillas flexionadas aproximadamente entre 90° y 100°. Los pies deben estar en contacto con el piso durante toda la prueba. Extienda los brazos a los lados del tronco, coloque las palmas de las manos sobre el piso, cerca de las caderas y con los dedos completamente extendidos. Los dedos de ambas manos deben estar en contacto con las orillas de las cartulinas o cintas adhesivas. Mantenga la cabeza en esta posición por toda la prueba (no mueva la cabeza flexionando o estirando el cuello durante la prueba).

Realice las repeticiones siguiendo el ritmo del metrónomo programado a 60 pulsos por minuto (30 abdominales por minuto) o una abdominal cada dos segundos. Inicie el abdominal deslizando los dedos hasta el otro lado de la cartulina o cinta.



Es importante permitir que la persona evaluada practique un poco antes de iniciar la prueba. Mientras se realiza la prueba puede ser bueno que la persona ejecute la elevación del tronco con el primer sonido del metrónomo, y que baje con el segundo. Las repeticiones que no logran la distancia de 8.89 cm no deben ser contadas.

La prueba debe detenerse cuando el sujeto no logra mantener el ritmo de trabajo, los talones se separan del suelo, se comienza a mover la cabeza, se llega a 100 repeticiones o no se pueden realizar más abdominales.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguado, X. (1993). Eficacia y Técnica Deportiva, Análisis del Movimiento Humano. Ed. INDE. Barcelona, España.
- Ahonen, J., Latineen. T., Sandström, M., Pogliani, G. y Wirhed, R. (1996). Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. Editorial Paidotribo, España.
- Editors Aerobics and Fitness Association of America (1995). Fitness teórico y práctico. California, Estados Unidos.
- Gardiner M (1968) Manual de Ejercicios de Rehabilitación. Barcelona España: Editorial Jims.

- González Halcones, Miguel (1999). Manual para la Evaluación de la Educación Física. Madrid, España: Editorial Española.
- Gorrotxategi, Antxon (1996). El Movimiento humano: bases anatómico-fisiológicas. Madrid: Gymnos.
- Hoeger, W. Hoeger, S. Ibarra, G. (1996). Aptitud Física y Bienestar General. Estados Unidos de América: Morton Publishing Company.
- Howley, Edward (1995). Manual Técnico en Salud y Fitness. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Luttgens, K. y Wells, K. (1982). Kinesiología, Bases Científicas del Movimiento Humano. Ed. Augusto E. Pila Teleña, 7ª Edición, Madrid, España.
- Martínez López, Emilio J. (2002). Pruebas de Actitud Física. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Pila Teleña, Augusto (1988). Evaluación de la Educación Física y los Deportes. San José, Costa Rica: Editorial Olimpia.
- Pila Teleña, Augusto. (1997). Evaluación Deportiva: Los test del Laboratorio al Campo. San José, Costa Rica: Editorial Madrid.
- Strother, G. (1980) Física Aplicada a las Ciencias de la Salud. Bogotá Colombia: Editorial McGraw Gil Latinoamericana.