

Los abdominales

Un corredor de maratón no tiene que descuidar el trabajo de grupos musculares tan importantes como los abdominales, porque éstos nos dan solidez y estabilidad al tronco, responsable de soportar el cuerpo del atleta durante la carrera.

Por este motivo conviene realizar un correcto trabajo abdominal, consiguiendo a la larga evitar problemas de espalda. Una debilidad abdominal puede provocar un aumento de la lordosis lumbar y, como consecuencia, dolor que puede dejar al corredor parado una temporada.

Muchos deportistas hacen un ejercicio abdominal sin conseguir el efecto deseado porque se implican a otros grupos musculares que anulan la acción abdominal, como es el caso de los flexores de cadera (psoas iliaco y recto anterior del cuadriceps, principalmente).

Debemos de realizar correctamente ejercicios básicos como son:

- Basculación pélvica, clave para controlar la columna lumbar durante la realización de los ejercicios abdominales.
- Hundimiento abdominal, responsable de estabilizar la columna lumbar.

Pero a parte de estos dos ejercicios básicos, es necesario saber cómo se hacen los ejercicios abdominales para evitar que nos lesionemos o que se trabajen otros grupos musculares.

Debemos de hacer una incurvación del Tronco, no una Flexión, de modo que sólo haya un acortamiento de la musculatura abdominal, sin incidir en el miembro inferior. Por eso no es necesario levantar todo el tronco para trabajar el abdomen.

La musculatura del cuello anula en muchas ocasiones a la musculatura del abdomen, sobre todo cuando está débil. Por este motivo tenemos que ser conscientes de qué es lo que queremos trabajar, y modificar o suprimir este tipo ejercicio hasta que no hayamos tonificado algo más los abdominales.

No debemos utilizar fijación de los pies para la realización de los ejercicios abdominales, al menos hasta que no dominemos por completo estos ejercicios, porque lo único que conseguimos es solicitar la actividad de los flexores de cadera, y anular así a la musculatura abdominal.

Tenemos que trabajar toda la musculatura abdominal, sin potenciar más un músculo que otro, por muy estético nos que parezca, porque podemos dar lugar a algún tipo de desequilibrio que nos puede conducir a la lesión.

El orden de trabajo de la musculatura abdominal para conseguir un mayor aprovechamiento de ésta es, según algunos métodos, el siguiente: trasversos y ejercicios respiratorios, abdominales inferiores, inferiores-cruzados, inferiores-superiores, cruzados, superiores, pero sin olvidar que es necesario tener claro cómo se realizan los ejercicios base.

Por lo tanto, con un correcto entrenamiento abdominal se conseguirá:

- Restablecer la habilidad de los músculos del tronco para estabilizar la columna vertebral.
- Restablecer la capacidad de los músculos del tronco para mover la columna y proporcionarles potencia.