

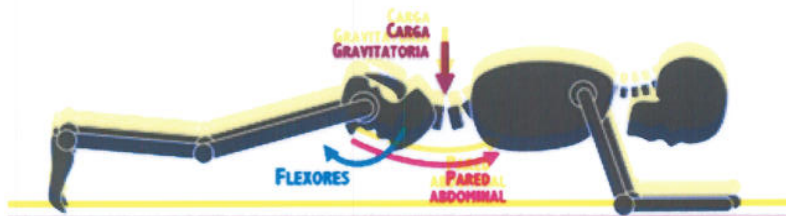
Noves tendències abdominals

Autor: Àlex Sànchez Vaquero i David Rodríguez Coello, assessors esportius – març 2011

En els darrers anys, s'ha popularitzat la musculatura abdominal profunda, especialment, el transvers de l'abdomen, el qual està lligat directament amb patologies d'esquena. Afortunadament, l'entrenament abdominal s'està adaptant per a finalitats funcionals i deixa de banda les flexions de tronc clàssiques, els abdominals de tota la vida, que es fan per aconseguir la "rajola de xocolata" tan desitjada i que tant ens volen vendre els mitjans de comunicació.

El transvers és la part més interna de la musculatura abdominal i està formada pel recte de l'abdomen, els oblics major i menor, i el transvers. Aquesta àrea és una de les que dóna més estabilitat a la columna lumbar, per tant, és important treballar-la perquè, d'aquesta manera, traurem pressió a la zona lumbar, que és el lloc de la columna amb més tensió. Estar assegut o carregar pesos malament, per exemple, fa que la zona lumbar tingui massa tensió i, per tant, dolor. El transvers és un dels principals músculs que cal treballar per reduir aquestes molèsties.

Un dels exercicis on el transvers treballa millor és la planxa, un dels abdominals més complet, sobretot si el comparem amb la flexió de tronc tradicional. Malgrat que sembli un exercici complicat, es pot adaptar a qualsevol tipus de públic i, si es combina amb moviment, es treballa també els oblics. És important recordar que els exercicis abdominals s'han de fer activant el transvers mitjançant l'acció "melic endins" (no empènyer el melic cap enfora).



Una altra nova tendència són els hipopressius, un mètode on es busca la reducció del perímetre de la cintura amb beneficis funcionals, de rendiment esportiu, estètics; també augmenta el to de la musculatura abdominal, així com del sòl pelvià sense efectes secundaris. Són exercicis que fan augmentar l'activitat muscular de la faixa abdominal i del perineu d'una manera involuntària, a més, millora la nostra postura corporal, el moviment de les extremitats inferiors (vascularització pelvipèrinea) i incrementa el metabolisme respiratori.

Si vols aprofundir en les noves tendències per al treball de la musculatura abdominal, adreça't al nostre servei d'assessorament esportiu.