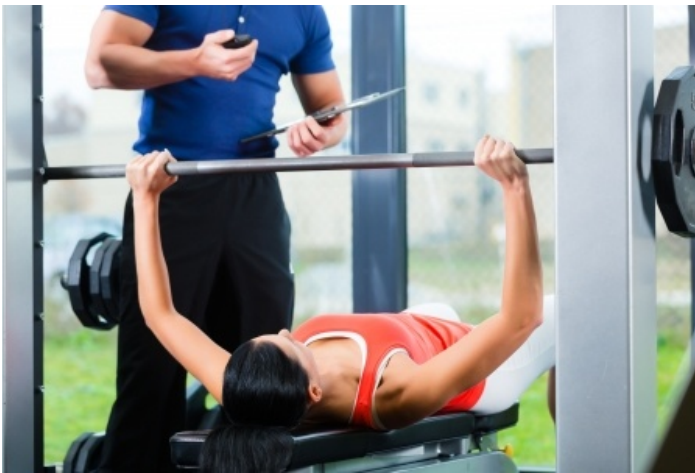


Pecho y ejercicio

Una de las mayores preocupaciones de las mujeres es mantener su pecho firme y evitar el efecto de la gravedad con el paso de los años. En este breve artículo, vamos a explicar como puede influir el ejercicio en el pecho así como vamos a tratar algunos mitos y falsas creencias sobre este tema.

La grasa del pecho se puede reducir por medio del ejercicio cardiovascular y alimentación para perder peso. Ya dijimos en un anterior artículo que cuando reducimos grasa no podemos elegir de donde la perdemos por medio de ejercicio localizados, esto provoca que muchas mujeres pierdan tamaño en el pecho y genere algo de frustración, aunque en algunos casos pueda también ser este el objetivo. Una mujer con poco pecho no le interesa perder volumen, pero al reducir el porcentaje de grasa, se pierde en general y se nota más en las zonas que tenemos menos, como pasa en la cara y el pecho.

Aunque no se puede moldear a nuestro antojo, con determinados ejercicios si podemos influir por medio del trabajo de fuerza del pecho para sujetarlos y evitar su caída a medio largo plazo. Este tipo de trabajo no solo mejora el tono del tejido muscular, sino la fascia que recubre la mama. Los ejercicio localizados de esta zona, regeneran el tejido y mejoran la vascularización, sujetando mejor los senos y evitando su caída. Los ejercicios de pectoral no influyen en el tejido graso ni van a dar forma al pecho, pero si que van a influir de forma positiva en su firmeza.



El trabajo de fuerza vuelve a ser imprescindible para mejorar el tono muscular y disponer de un tejido conectivo con la tensión adecuada. Lo ideal es incluir ejercicios de esta zona en diferentes rangos articulares y posiciones. Ejercicios como los fondos en el suelo, aperturas con mancuernas o poleas, press con barras o mancuernas, son suficientes para provocar un buen estímulo en esta zona trabajando el pectoral en todas sus acciones articulares. Uno de los miedos de las mujeres a la hora de

incluir un trabajo de fuerza para esta zona, es que piensan que esto va influir en su tamaño, para nada, vamos a trabajar el pectoral no el pecho, que son tejidos diferentes. Ni lo va a aumentar ni lo va a reducir, esto solo depende de sí aumento o disminuyo de grasa. La gran mayoría de las mujeres culturistas o competidoras de Fitness que tienen unos niveles de grasa muy bajos y pechos grandes, se han puesto implantes.

Para qué los ejercicios de fuerzas sean efectivos el estímulo tiene que tener un umbral mínimo y se deben hacer con resistencias, ya sea con tu propio peso o materiales como, las mancuernas, máquinas, gomas, poleas, etc. La máquinas tipo Kinesis son muy efectivas para este tipo de trabajo ya que puedes trabajar en todos los planos de movimientos y estimular todas las fibras del pectoral. Un trabajo de 12 a 15 repeticiones con una carga media y llegando al final de la serie con relativa fatiga aportarán un estímulo suficiente para estimular esta zona. Muchos de los ejercicios que salen algunas

revistas para mujeres que aseguran levantar el pecho practicándolos algunos minutos al día, son totalmente ineficaces y no aportan la suficiente resistencia. Suelen ser ejercicios isométricos de apretar las manos una contra la otra o con una pelota, que tienen muy poca o ninguna utilidad. A parte de una determinada intensidad y progresión en las cargas de entrenamiento, necesitamos movimientos dinámicos, con amplitud articular y que estimulen el pectoral en todos sus posibles ángulos. Y como todo en la vida necesitamos tiempo y constancia. Para notar resultados debemos repetir estos estímulos con frecuencia para que a medio largo plazo apreciemos los cambios. No se van a notar cambios en una semana, ni en el primer mes.

Otra tema que preocupa bastante a las mujeres son las estrías. Los aumentos bruscos del tamaño de la mama son los causantes de estas estrías, como suele pasar durante el embarazo y los cambios drásticos de peso. Una vez que aparecen tienen difícil remedio, por lo tanto, debemos evitar que se produzcan. Como siempre el mejor remedio es la prevención y para ello debemos evitar las pérdidas de peso bruscas y hacerlo de forma progresiva, incluyendo un trabajo de fuerza para esta zona.

Los milagros no existen, con disciplina, constancia y tiempo se obtiene resultados.