

# Las claves para mejorar tu cintura

En anteriores artículos ya hemos hablado que no es posible reducir la grasa que recubre nuestra cintura realizando interminables series y repeticiones de esta zona. Creo que ha



quedado claro que el trabajar un músculo de forma localizada no utiliza las reservas de grasa que se depositan sobre él. Esto no quiere decir que no debemos hacer ejercicios para nuestra zona media. Son muchos los motivos por los cuales debemos entrenar esta zona, entre ellos; nos ayudan a fijar y estabilizar el tronco mejorando nuestra postura y previniendo lesiones, previene desequilibrios musculares entre la parte anterior posterior del cuerpo, protege los órganos internos contra los impactos o las hernias inguinales ante esfuerzos, ayudan a realizar una respiración forzada aumentando la presión intraabdominal, proporcionando estabilidad y protegiendo la columna de las cargas, y por último, va a influir de forma determinante en el rendimiento deportivo sirviéndonos como punto de apoyo, así como manteniendo nuestra columna sólida durante los movimientos de brazos y

piernas. Aunque la mayoría de las personas entrenan su cintura con un objetivo estético tenemos muchos otros motivos para hacerlo.

Tener una cintura musculada, con poca grasa y con un perímetro reducido no depende de un solo criterio. Debemos abordar el trabajo de manera multifactorial, quiere decir que debemos utilizar diferentes estrategias y como siempre de forma personalizada. Cada persona necesitará su programa en función de sus condiciones (principio de individualidad).

Por lo tanto, para conseguir mejorar el aspecto de nuestra cintura necesitamos trabajar desde estos tres componentes.

- 1. Mejora de la postura.**
- 2. Trabajo de los músculos del abdomen.**
- 3. Reducir la grasa.**

## **Mejora de la postura.**

Una mejora en nuestra postura va a influir de forma positiva en el aspecto de nuestra cintura. Esto podemos conseguirlo por ejemplo: corrigiendo una excesiva lordosis lumbar, enseñando a activar el transversal del abdomen (músculo que al contraerse reduce el perímetro del abdomen) que mantendrá el abdomen más plano, así como enseñando a respirar con el diafragma en vez de con el abdomen en situaciones determinadas. Este tipo de respiración se emplea mucho en el método Pilates, siendo uno de sus principios fundamentales y dando muy buenos resultados.

## **Trabajo muscular.**

Debemos incluir ejercicios donde trabajemos todos los músculos del abdomen, tanto los profundos como los superficiales. Trabajo del transversal, del recto del abdomen y de los

oblicuos interno y externo. Estos ejercicios mejorarán el tono muscular y le darán a nuestra cintura un aspecto más atractivo, siempre y cuando el tejido adiposo no lo tape.

### **Reducir la grasa.**



La alimentación y el ejercicio tanto cardiovascular como de fuerza nos va ayudar en reducir nuestro porcentaje de grasa y a permitir que se vean nuestros abdominales. Siempre me ha gustado esa frase que dice: "Los abdominales se hacen en la cocina".

La causa por la cual se acumula grasa en la cintura obedece casi exclusivamente a un exceso calórico en la alimentación. Los hombres tenemos más tendencia a acumular grasa en esta zona y las mujeres más en región gluteofemoral . A partir de la menopausia es muy común que las mujeres acumulen más grasa en la zona del abdomen, debido a los cambios hormonales.

Utilizando estas tres estrategias obtendremos mejores beneficios. Los tres están interrelacionados entre si, ya que la mejora de uno va influir en los otros dos. Si reducimos la grasa abdominal, el centro de gravedad no se desplazara hacia delante aumentando nuestra curva lumbar (hiperlordosis) y si nuestra curvatura lumbar disminuye, nos permite realizar con mucha mejor técnica los ejercicios del abdomen, consiguiendo mejores resultados. De poco va a servir trabajar tus abdominales con multitud de ejercicios, si a la vez no reduces tu porcentaje de grasa y aprendes a activar tu transverso del abdomen.

Si quieres mejorar el aspecto de tu zona media, **corrige tu postura, tonifica tus abdominales y mantén a raya tu porcentaje de grasa.**