

## Las Planchas, abdominales funcionales

La manera de trabajar los músculos abdominales ha sufrido un cambio espectacular en estos últimos años. Los típicos ejercicios de levantar piernas tendido boca arriba, los giros con pica, las inclinaciones laterales con mancuernas e incluso los encogimientos abdominales de frente y con giro, han sido sustituido o relegados por ejercicios mas funcionales y efectivos como las planchas frontales, laterales, ejercicios con inestabilidad, con cambios de apoyo, donde no se trabaja solo el abdomen, sino cadenas musculares que tienen muchas mas transferencia a nuestras actividades deportivas y gestos del día a día.

A esto podemos incluirle el empleo de materiales como el Bosu, Fitball, Rulos, balones medicinales, elásticos, etc, que aumentan la dificultad técnica, intensidad, aportan variedad y enriquecen el ejercicio.



Hoy día sabemos que esa forma que teníamos de trabajar los abdominales no era la forma más adecuada e incluso que alguno de ellos no eran del todo saludables para nuestra espalda. Los abdominales más que trabajar de forma dinámica lo hacen estabilizando, o sea, evitan que se produzca movimiento, de manera isométrica.

Con esto no quiero decir que no haya que hacer encogimientos o ejercicios dinámicos de abdomen o que sean malos, pueden sernos útiles para algunos gestos deportivos y actividades cotidianas, pero no hay duda que son mucho menos eficaces y seguros que los ejercicios funcionales. Además los músculos abdominales son músculos posturales y por ello muy importantes para proteger nuestra columna. Su forma de trabajar es principalmente de forma isométrica (sin movimiento) y estabilizando, en este caso, la columna, caja torácica y pelvis.

***Uno de los beneficios mas importantes de este tipo de ejercicios, es su menor estrés a las vértebras y discos intervertebrales.***

Los clásicos ejercicios abdominales realizan excesivas repeticiones con rotaciones, flexiones, inclinaciones laterales y extensiones de columna que comprometen nuestras articulaciones. Los ejercicios tipo plancha de carácter más isométrico, evitan este tipo de movimientos tan repetitivos. Los ejercicios funcionales son mucho más efectivos a nivel estético, mejorando nuestra postura, para mejorar el rendimiento y lógicamente para la salud de la espalda. Si queremos tener un abdomen verdaderamente fuerte y funcional debemos incluir ejercicios que activen el transversal, oblicuo interno, mutípidos, suelo pélvico, no solo el recto del abdomen.



Unos de los mejores ejercicios para trabajar todos estos músculos, son las planchas abdominales, tanto las frontales como las laterales. Estos ejercicios no sólo trabajan los abdominales, sino toda una cadena de músculos. Se empiezan trabajando de forma estática y luego se van complicando sobre superficies inestables, moviendo las extremidades, aumentando brazos de palanca, cambiando y eliminando apoyos, etc. Vamos, que tenemos interminables opciones de trabajo. Da igual el nivel de forma física que se tenga que los recursos son inagotables, solo se tiene que hacer una progresión adecuada e ir de lo básico pasando por lo intermedio hasta llegar a las opciones más avanzadas.

Como en cualquier ejercicio, es importante hacer una buena progresión antes de hacer ejercicios de mayor dificultad. A pesar de que son más seguros que los clásicos ejercicios abdominales, no están exentos de riesgo si la técnica y la progresión no es la adecuada. Importante aquí el asesoramiento de un buen entrenador para hacer las cosas correctas.

Hoy día es raro no ver a los deportistas de cualquier disciplina no hacer este tipo de ejercicios, sobre todos las planchas y sus variedades, ciclistas, corredores, esquiadores, tenistas, etc. Son ejercidos con una alta transferencia al deporte mejorando el rendimiento y dando protección a la espalda.



Pero estos ejercicios no son solo efectivos para deportistas, se aplican también en el campo de la salud y la rehabilitación. El método Pilates fue una de las actividades pioneras en este tipo de trabajo abdominal, aunque también es cierto que incluye muchos ejercicios tipo crunch y de flexiones de cadera que desde mi punto de vista no son tan saludables o por lo menos no para un sector de público. Soy aun amante del Método Pilates, pero según mi criterio elimino muchos de estos ejercicios en mis sesiones por considerar que tienen mas riesgos que beneficios.

Las planchas son también unos excelentes ejercicios para aumentar tu metabolismo y el consumo calórico. Al utilizar muchos grupos musculares, aumentan las pulsaciones y la frecuencia respiratoria. Son ejercicios excelentes para incluir en circuitos o sesiones tipo Hiit, con el objetivo de aumentar el consumo calórico, entrenar el sistema cardiovascular a la vez que mejoramos los niveles de fuerza y resistencia muscular. Solo tienes que ponerte un pulsómetro y observar la enorme diferencia en pulsaciones a la hora de hacer una plancha o el típico crunch abdominal (ciencia casera).



Si eres de los que todavía no incluyes estos ejercicios en tu sesión de entrenamiento te invito a que empieces a introducirlos y a experimentar sus beneficios. Comienza con las opciones más básicas y ve progresando según vayas mejorando. Las opciones son interminables y los resultados se dejan notar en muy poco tiempo.

***“La inteligencia es la capacidad de hacer distinciones cada vez más finas”***

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal.

Email: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/ref=bookmarks>

M: 659 591717