



La técnica es básica. Un error en ejecución lo puedes pagar en forma de lesión

## Abdominales: ¿Por qué, cómo y cuántas?

Es imprescindible reforzar la zona abdominal para mantener el equilibrio en el cuerpo y así evitar lesiones. Con cinco minutos tras el entreno te bastará.

Por [Iván Herruzo](#) 04-06-2013

### Consejos

El trabajo abdominal es un tema muy controvertido y que evoluciona constantemente, ya que lo que se solía hacer hace 10 años, ahora está visto como poco saludable y, seguramente, lo que ahora es tendencia, dentro de un tiempo puede ser visto como obsoleto.

El punto de partida es que en nuestra vida diaria estamos trabajando constantemente los abdominales: para poder andar, estar erguidos o sentarnos correctamente. El problema es que, con nuestros malos hábitos, como la mala alimentación o el sedentarismo perdemos el tono abdominal y tenemos que compensarlo reforzándolo con trabajos isométricos, en los que contraemos el músculo. **Se hacen muchas locuras trabajando los abdominales dinámicos, ya que se ponen en riesgo lumbares, psoas o cervicales.** Es por ello que recomendamos el trabajo isométrico -aquél en que realizas fuerza muscular sin que haya movimiento alguno-, que funciona muy bien y ayuda a tener una buena postura en la carrera. Fijando así las estructuras del core del cuerpo y permitiendo de esta forma un braceo eficiente incluso en momentos de mucha fatiga. ([VER EJEMPLO DE EJERCICIOS](#))

Es recomendable trabajar los abdominales después de cada entrenamiento, no más de 5'. Es mucho mejor hacerlo dentro de nuestra rutina de entrenamiento

diario que hacerlo de manera específica. Con esos cinco minutos después de cada sesión nos vale. Aunque quizás lo más importante es hacerlo con una técnica adecuada, para lo que no dudes en consultar a un profesional.

### **Errores que tienes que evitar**

- **Cruzar las manos detrás de la nuca.** Es la mejor forma de lesionarse el cuello, por lo que debes evitarla. Coloca las manos cerca o a los lados de la cabeza, apoyando ligeramente sólo los dedos. Entre la barbilla y el pecho debe haber un espacio equivalente al que ocupa un puño.
- **Mantener las piernas estiradas.** Esta posición de las piernas acentúa el arco lumbar y obliga al psoas-ilíaco a trabajar. Por el contrario, flexionar las piernas contribuye a que la zona lumbar esté bien apoyada en el suelo. Por lo que se realizará un trabajo específico de abdominales.
- **Fijar los pies.** Enganchar los pies a las espalderas o que alguien los sujete facilita bastante el trabajo, pero a costa de no hacer bien el ejercicio. Ya que se ayuda al psoas-ilíaco a hacer palanca para elevar el tronco. La espalda sufre y los abdominales no trabajan. Lo mejor es apoyar los pies, ya sea en el suelo o en la pared.