

Con unos abdominales fuertes, ¡podrás correr toda la vida!

¿Sabías que un core fuerte es un seguro antilesiones para un corredor?

Pues sí, el core es nuestra armadura más eficaz, por lo que trabajar correctamente nuestro abdomen y cintura debe ser una costumbre imprescindible si no quieres que la salud frene tus próximos objetivos como corredor. Para muchos el trabajo abdominal es un suplicio inaguantable, para otros una obsesión; en Sport Life no queremos que te vayas a ninguno de los dos extremos y por eso te enseñaremos a realizarlos de la mejor manera posible para que cuides tu espalda y aumentes el rendimiento en carrera.



¿Trabajas ya la “coraza” del corredor?

Por MIGUEL ÁNGEL RABANAL SAN ROMÁN
(www.intelligentrunning.es
y www.deporteinteligente.com)

LOS MÚSCULOS QUE COMPONEN LA REGIÓN BAJA DEL TRONCO: **LOS ABDOMINALES Y LOS LUMBARES**

LA REGIÓN LUMBAR Y LOS MÚSCULOS LUMBARES:

Esta zona corporal está compuesta por diversos grupos musculares que sirven de sujeción y fijación de las últimas siete vértebras de la columna que llevan su nombre. Los músculos que comprenden la región lumbar y que más nos interesan en cuestión son dos:

Hay una zona muy descompensada tanto en los corredores como en las personas que no hacen deporte. Esta zona en cuestión comprende dos regiones que a modo de **faja natural rodea toda la zona inferior del tronco**. La región lumbar se encuentra ubicada en la parte baja de la espalda, mientras que la región abdominal se encuentra localizada en la zona media y baja del abdomen.

→ **Cuadrado lumbar:** es un músculo importante en la acción de flexión lumbar lateral, así como de la pelvis sobre el mismo costado en una posición eructa; los movimientos contra una resistencia de rotación del tronco y de flexión lateral son buenos ejercicios para el desarrollo de este músculo.

→ **Dorsal largo:** es el músculo erector por excelencia de la columna vertebral y se extiende desde la región cervical hasta por debajo de la zona lumbar, por lo que va a ser el gran responsable del movimiento y la estabilización a nivel lumbar.

El mero hecho de mantener una posición erguida implica que **todas las personas tengamos tendencia a tener los músculos lumbares contracturados y sobrecargados**, esto no quiere decir que ya estén trabajados y no tengamos que hacer nada al respecto.

La problemática de estos músculos no solo radica en esa contractura crónica de los mismos, sino que al estar anclados en las vértebras lumbares propician en muchos casos el desplazamiento de las mismas pudiendo producir hernias con unas consecuencias terribles (dolor e inmovilidad) para quien las padece. Para los corredores el hecho de **no trabajar adecuadamente esta zona** propiciará una **inadeuada técnica de carrera**.



LA REGIÓN ABDOMINAL Y LOS MÚSCULOS ABDOMINALES:

Esta zona corporal es una zona muy importante a nivel estético, pero tiene que serlo, tanto o más, a otros niveles por las muchas ventajas que supone tenerla firme y tonificada.

Está compuesta por tres tipos de grupos musculares distribuidos con distintas orientaciones:

→ **Recto del abdomen:** controla la inclinación de la pelvis y la curvatura de la parte inferior de la columna que sujetla la pelvis hacia arriba y hacia delante, además, no solo provoca que la acción del erector de la columna sea más efectiva, sino que también ayuda a los flexores de la cadera (en particular al psoas ilíaco) en la acción de elevar las piernas.

→ **Oblicuo externo:** se ubica a cada lado del abdomen y ayuda a la rotación del tronco cuando trabaja uno en independencia del otro; cuando trabajan conjuntamente, auxilian el recto anterior del abdomen en sus acciones.

→ **Oblicuo interno:** discurre en diagonal en la dirección opuesta a los oblicuos externos, el oblicuo interno izquierdo permite rotar hacia la izquierda mientras que el oblicuo interno derecho permite la misma acción hacia la derecha.

→ **Transverso:** este músculo es el responsable de la respiración y es eficaz junto con el recto anterior, el oblicuo externo y el oblicuo interno, para ayudar en la sujeción del abdomen.

Estos grupos musculares cumplen una función de estabilidad y sirven de compensación al exceso de tono de los músculos lumbares.

Por lo general, son músculos que a pesar de tener gran importancia tienden a debilitarse y atrofiarse, por lo que una correcta tonificación de los mismos nos servirá para no tener problemas de espalda y mejorar los movimientos de las extremidades, tanto superiores como inferiores.

LA IMPORTANCIA DE HACER ABDOMINALES Y LUMBARES

La inmensa mayoría de corredores no sabe realmente para qué sirve entrenar estos dos grupos musculares, y normalmente se prioriza de manera errónea, la ventaja estética sobre los beneficios funcionales y de salud.

¿Cuáles son las ventajas para el corredor de hacer abdominales y lumbares?

01\ Incrementa la capacidad respiratoria: cuando hacemos abdominales mejoramos la dinámica de la respiración, ya que los abdominales intervienen en la fase espiratoria que es cuando echamos el aire de los pulmones; conviene tener unos abdominales fuertes para que así no se fatiguen otros músculos espiratorios, sobre todo en los momentos de más intensidad (series o competición) en los que deberemos echar el aire rápidamente para aumentar el ciclo respiratorio y así conseguir una mayor oxigenación.

02\ Mejora la postura: se corrigen las compensaciones musculares producidas por un exceso de tono en una zona determinada motivado por gestos cotidianos asimétricos; si no corrigiésemos estas compensaciones haciendo abdominales y lumbares, daríamos la sensación que estar desalineados, con las consecuencias negativas que esto conlleva para la salud de nuestra espalda.

03\ Incrementa la fuerza de las extremidades: la zona del tronco es donde se anclan tanto las extremidades superiores como inferiores, y mejorar el tono del tronco de manera armónica, tanto de la parte posterior como inferior, hará que se pueda transmitir un mayor nivel de fuerza a las extremidades, con lo que la zancada de carrera se verá considerablemente acrecentada.

04\ Protege la espalda: cualquier compensación muscular en la zona del tronco desencadena patologías de la columna vertebral, como hernias, lumbagos, escoliosis... que si no son corregidas de una manera funcional, derivarán en lesiones crónicas que no solo nos dificultan el gesto normal de la carrera, sino que también influirán negativamente en la vida diaria.



05\ Mejora la estética corporal: tanto para lucir un abdomen más estilizado, y una maravillosa tableta de chocolate, como para poder tener una posición más erguida del tronco.

06\ Tonifica y masajea los órganos y vísceras: cuando hacemos encogimientos y plegamos nuestro abdomen, se crea una presión interior que relaja y descarga todos los órganos y vísceras, mejorando su funcionamiento.

07\ Optimiza el ritmo respiratorio: al hacer abdominales sincronizamos nuestra respiración con cada repetición, desarrollando así la dinámica respiratoria.

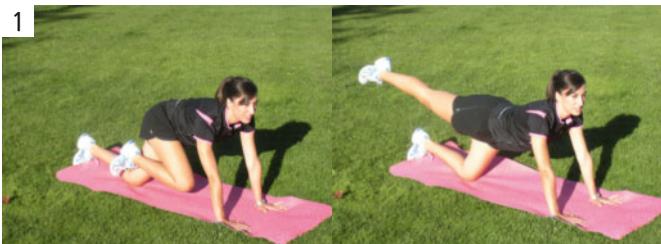
08\ Mejora los procesos digestivos y favorece el adecuado tránsito intestinal: además de tonificar los órganos y vísceras, la presión en cada encogimiento abdominal permite presionar todos los conductos digestivos, lo que favorecerá la eliminación de gases y evitará el estreñimiento.

09\ Protege el tronco de los impactos repetidos contra el suelo: cuando corremos sometemos al cuerpo a cientos de miles de impactos, los cuales repercuten negativamente sobre nuestras piernas y tronco, por lo que tener unos abdominales y lumbares en forma sirve de faja natural para sujetar el tronco adecuadamente y evitar así microtraumatismos.

10\ Mejora los defectos biomecánicos de la pisada: tener un tronco descompensado influye mucho en la forma en la que pisamos, y de hecho muchos de los fallos de nuestra pisada que pueden generar lesiones derivan de un mal posicionamiento del tronco.

RUTINAS DE ABDOMINALES Y LUMBARES

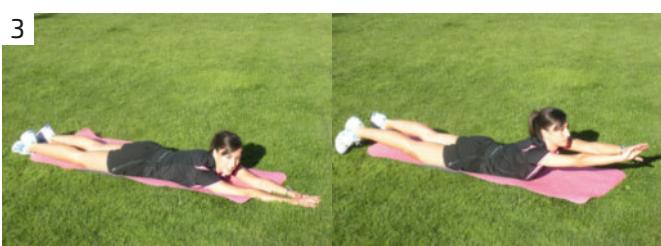
CIRCUITO DE INICIACIÓN EN SUELO



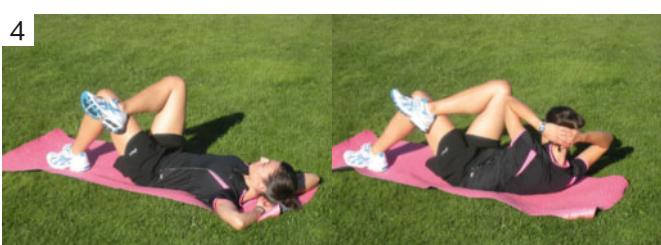
En posición de cuadrupedia lleva una de las rodillas al pecho y luego lanza el pie atrás.



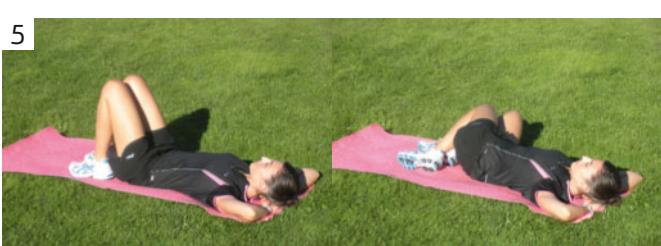
Lleva los dos codos a tocar en las dos rodillas que estarán flexionadas.



Eleva ligeramente los brazos hacia arriba teniendo el cuerpo totalmente extendido.



Con una pierna cruzada sobre la otra, gira el cuerpo para tocar con el codo contrario.



Con los pies apoyados en el suelo, ladea las rodillas a uno y otro lado.

CIRCUITO AVANZADO EN SUELO



En posición de cuadrupedia, toca con uno de los codos la rodilla contraria y luego lanza la mano adelante y el pie atrás.



Partiendo de una posición extendida, encógete para abrazar las rodillas.



Despega ligeramente las rodillas del suelo teniendo el cuerpo totalmente extendido.



Con una pierna completamente vertical, gira el cuerpo para tocar en la rodilla con el codo contrario.



Ladea las rodillas a uno y otro lado sin que los pies tengan contacto con el suelo.

CIRCUITO DE INICIACIÓN CON MATERIAL



Elevar los hombros del suelo teniendo en el pecho disco de 5-10 kg.



Echados boca abajo sobre el fitball, extiende y encoge el cuerpo.



Echados sobre un fitball de manera lateral, sube una pierna a la vez que se dobla el tronco lateralmente.



Agarrados a una mancuerna, desliza hacia adelante haciendo rodar los discos y recupera la posición.



Colgados en una barra, eleva las rodillas de manera alternativa y procura que no descierden de la horizontal.

CIRCUITO AVANZADO CON MATERIAL



Sujeta con los brazos estirados una pesa o disco de 5-10 kg en el aire, lleva las dos rodillas juntas en el hueco que forman los brazos.



Echados sobre un fitball de manera lateral, sube las dos piernas a la vez.



Boca abajo con las manos en el suelo, desliza el fitball sobre las tibias.



Sentados en el suelo con las piernas extendidas, realiza giros de tronco para cambiar una mancuerna o pesa pasándola alrededor del cuerpo.



Colgados en una barra, eleva las rodillas de manera simultánea procurando que no desciendan de la horizontal.

CONSEJOS DE EJECUCIÓN

1/ Intenta que el movimiento sea corto, no muy amplio y que notes cómo se contraen.

2/ Para una respiración correcta durante la fase de contracción se debe echar el aire (exhalar) y durante la fase de relajación se debe coger el aire (inhalar).

3/ La fase de relajación deberá durar más que la fase de contracción.

➤ **Repeticiones por ejercicio:** entre 10 y 15

➤ **Repeticiones del circuito:** entre 2 y 4

➤ **Sesiones semanales:** entre 1 y 3.

➤ Progresión:

Semana 1	Círculo de iniciación en el suelo
Semana 2	Círculo avanzado en el suelo
Semana 3	Círculo de iniciación con material
Semana 4	Círculo avanzado con material
Semana 5	Rutina Básica en el suelo y círculo avanzado en el suelo
Semana 6	Círculo de iniciación con material y círculo avanzado con material