

# Esto no es “hacer abdominales”

Fuente: [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com) // Autor: Óscar Morán

En el entrenamiento muscular existe la paradójica creencia de que, si se nota tensión en el pectoral estamos desarrollando el pectoral, por el contrario si la notamos en el abdomen pensamos que estamos adelgazándolo. En este artículo vamos a revisar un ejercicio muy extendido, especialmente entre principiantes, que “no es de abdominales”. Se trata de las “elevaciones de piernas rectas”. La situación es la siguiente: queremos tonificar la zona media y, en muchas ocasiones, reducir algún centímetro. Ya hemos visto hacer este ejercicio a muchos otros en el gimnasio, incluso en la televisión, así que “debe ser bueno”.

Nos tumbamos en el suelo o en un banco (plano o inclinado), nos sujetamos con las manos por encima de la cabeza o bajo los glúteos, y elevamos las piernas rectas simultáneamente. Inmediatamente notamos como nuestro recto abdominal se tensa, es fácilmente perceptible. La variante en un banco vertical, en el que nos apoyamos sobre los codos, es igualmente inapropiada.

Así, por nuestra obcecación en que estamos haciendo lo correcto, no nos percatamos de la tensión que también sentimos en el recto anterior del cuádriceps y, sobre todo, en el psoas-íliaco. Aquí es donde queríamos llegar. Este importantísimo músculo de la cadera tiene las siguientes características:

**Origen.** Psoas superficial en vértebras (caras laterales de la 12 torácica, y 1 a 4 ó 5 lumbares) y sus discos intervertebrales; psoas profundo en vértebras lumbares (apófisis costiformes de la 1 a 5). El íliaco en la fosa íliaca (y región de la espina íliaca-inferior) y ligamentos adyacentes.

**Inserción.** Fémur (trocánter menor).

**Funciones principales:** Flexión del muslo, flexión del tronco; rotación interna (discutible, en cualquier caso menos en flexión) y posiblemente aducción (muchos autores lo citan como rotador lateral, pero también es discutible). Secundariamente inclinación lateral del tronco.

Es decir, va de las vértebras lumbares y los huesos propios de la cadera, a la pierna. Pero lo que hay que destacar es su función más importante: flexión del muslo.

Ahora veamos qué ocurre con el falso protagonista de este ejercicio, el recto abdominal:

**Origen.** Costillas 5, 6 y 7; apéndice xifoides del esternón.

**Inserción.** Pubis (sínfisis púbica y expansiones laterales).

**Funciones principales:** Flexión del tronco hacia delante en aproximación del tórax y la pelvis.

En otras palabras: de las costillas a la cadera. Pero, ¿cuál es su función? Como todo el mundo sabe es un potente flexor del tronco, aproximando el tórax a la cadera o viceversa. Entre sus funciones no está la flexión del muslo porque no se inserta en la pierna.

Si sabemos esto es fácil deducir que, cuando se flexionan las piernas como hemos descrito al principio de este artículo, no estamos trabajando el abdomen en el sentido tradicional de la palabra. Y sin embargo notamos tensión, sí, pero es una “tensión postural”, nuestro grupo abdominal se tensa como también lo hacen los dedos de las manos al aferrarse al banco, para mantener la postura.



(c) PILA TELEÑA

¿Estamos trabajando los dedos de la mano en este ejercicio? No especialmente, de hecho nadie diría “voy a hacer manos” cuando hace todo esto.

Toda esta explicación sería anecdótica si no escondiese una verdad preocupante: cuando hacemos este ejercicio, el psoas tira fuertemente de las vértebras lumbares produciendo una tensión inadecuada.

Si el ejecutante reflexiona un momento sobre las sensaciones que tiene durante su ejecución, notará que le molesta (o incluso le duele) la espalda baja. Como efecto colateral el abdomen permanecerá en contracción isométrica (“estática”) para intentar evitar la comprometida rotación de cadera, y esa tensión es la que lleva a equívoco a algunos practicantes.

La buena noticia es que existen muchas alternativas para el trabajo abdominal. Es más, con una pequeña modificación estaremos trabajando el recto del abdomen de forma mucho más segura: partiendo de la misma posición que el denostado ejercicio antes explicado, elevar las rodillas hacia los hombros, de forma que el tronco se enrolle y se levante la cadera del suelo. Las rodillas deberán permanecer flexionadas, y el impulso ha de venir del abdomen, no de las piernas.

Otro día hablaremos de algunos ejercicios no tan peligrosos, pero también poco afortunados, como las inclinaciones laterales de tronco con dos mancuernas en cada mano.