

ABDOMINAL CORRECTIVO CON OBERTURA DE PIERNAS

1. POSICIÓN BASE

- Nos sentamos en el suelo con las piernas abiertas tanto como podamos
- La punta de los pies deben quedar apuntando hacia arriba, es decir perpendicular al suelo, y en la medida de lo posible apuntando también hacia nosotros.
- La espalda debemos colocarla lo más recta posible. No debe quedar inclinada hacia delante ni hacia atrás, tampoco hacia ninguno de los lados. Para conseguirlo el truco es mantener la cabeza siempre encima de la pelvis, así nos aseguramos que respeta la verticalidad.
- Por último colocaremos las manos detrás del cuello entrelazando los dedos pero sobretodo abriendo bien los codos.



Si no estamos en forma, tan solo mantener esta postura ya es un ejercicio. Depende de donde tengamos más rigidez (caderas, lumbares) y dónde tengamos más acortamiento muscular (isquiotibiales, aductores, lumbares) sentiremos más tensión en una zona u otra. La contracción abdominal nos ayuda a mantener la postura forzando así que las articulaciones se flexibilicen y la musculatura se estire. Por tanto estamos tonificando abdominales a la vez que corregimos postura. Es importante realizar respiraciones profundas mientras se mantiene la postura.

Podemos sentir tensión pero no dolor, si aparece algún dolor significa que debemos acercarnos a la postura más progresiva mente, o realizar algún tipo trabajo antes de adoptarla.

ABDOMINAL CORRECTIVO CON OBERTURA DE PIERNAS

2. ESTIRAMIENTO VERTICAL

- Una vez que nos sentimos cómodos en la postura base procederemos a evolucionar en el ejercicio.
- Manteniendo siempre la verticalidad de la espalda, juntaremos las manos por encima de la cabeza y estiraremos los brazos lo más arriba posible.
- Cogemos aire manteniendo la posición y al soltarlo intentamos llevar las manos un poco más hacia arriba siempre sin perder la verticalidad de la espalda.
- Con este ejercicio además de tonificar los abdominales (también el transverso) se tonifican los músculos extensores de la espalda, los elevadores de la cintura escapular, se flexibiliza la columna dorsal y los hombros.



ABDOMINAL CORRECTIVO CON OBERTURA DE PIERNAS

3. LAS INCLINACIONES

- Partiendo de la posición de base cogemos aire y a soltarlo realizamos una inclinación llevando el codo hacia el ombligo. Al coger aire regresamos a la posición base, y al soltar aire otra vez no inclinamos hacia el lado contrario.
- Es importante mantener la verticalidad de la espalda, que no se vaya hacia atrás ni hacia delante, y los codos bien abiertos.
- En esta ocasión se tonifican los abdominales oblicuos, el transverso y los músculos estabilizadores de la columna vertebral. Además se estiran todos los músculos del lado contrario a la inclinación y se flexibiliza la columna lumbar.



4. LAS ROTACIONES

- Partiendo de la posición base cogemos aire y al soltarlo realizamos un giro manteniendo la espalda recta y los codos abiertos, en ningún momento cabeza debe dejar de estar encima de la pelvis. Al coge aire regresamos a la posición base y a soltarlo realizamos el giro hacia el otro lado.

ABDOMINAL CORRECTIVO CON OBERTURA DE PIERNAS

- Observaremos si nos cuesta más girar hacia un lado que hacia el otro, en tal caso para mejor eficacia del ejercicio forzaremos más hacia donde nos cuesta.
- En este ejercicio se tonifican los abdominales oblicuos, el transverso, la musculatura estabilizadora de la espalda y los músculos de la pelvis. Además se estira los músculos del lado contrario a la rotación y se flexibiliza la columna lumbar, la pelvis y las caderas.



Estos serían los movimientos básicos a realizar con esta postura base pueden realizarse como parte de un calentamiento o como rutina de entrenamiento, los beneficios que nos aportan son:

- Tonificación de la musculatura abdominal sin padecer el riesgo de lesiones que produce la contracción destructiva del recto abdominal
- Flexibilización de la columna vertebral, esto minimiza el daño de la contracción destructiva del recto abdominal
- Flexibilización de la columna vertebral reduciendo así el riesgo de Lumbalgia.
- Flexibilización de pelvis y caderas reduciendo riesgo de lesiones y mejorando el rendimiento deportivo.

VARIANTESA AVANZADAS

Para cuando ya llevamos tiempo practicando y empezamos a tener un buen tono muscular, elasticidad y flexibilidad.

1. Estiramiento de aductores: esta es la postura típica para estirar aductores en suelo, las posibilidades son varias:
 - Se puede realizar un estiramiento bilateral simplemente deslizando las dos manos por el suelo hacia adelante a medida que se flexiona el tronco. En realidad la flexión se realiza a nivel de cadera, no de

ABDOMINAL CORRECTIVO CON OBERTURA DE PIERNAS

lumbar, la columna debe bajar en extensión y no en flexión aunque esto va a depender mucho de la flexibilidad que tengamos. El truco para ello es intentar tocar el suelo con el ombligo y no con la barbilla como se aconsejaba tradicionalmente.

- Otra opción de estiramiento bilateral es intentar con la mano derecha tocar la punta del pie derecho y con la mano izquierda la punta del pie izquierdo.
 - Por último el estiramiento unilateral que consiste en intentar tocar el pie derecho con la mano izquierda y viceversa. También en estos casos se debe evitar la flexión de tronco, este debe bajar en extensión.
2. Podemos aprovechar la posición base para realizar extensión dorsal
 3. Podemos aprovechar la posición base para realizar una flexibilización de hombros