



Músculos Abdominales; Sixpack

HECHOS Y CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO



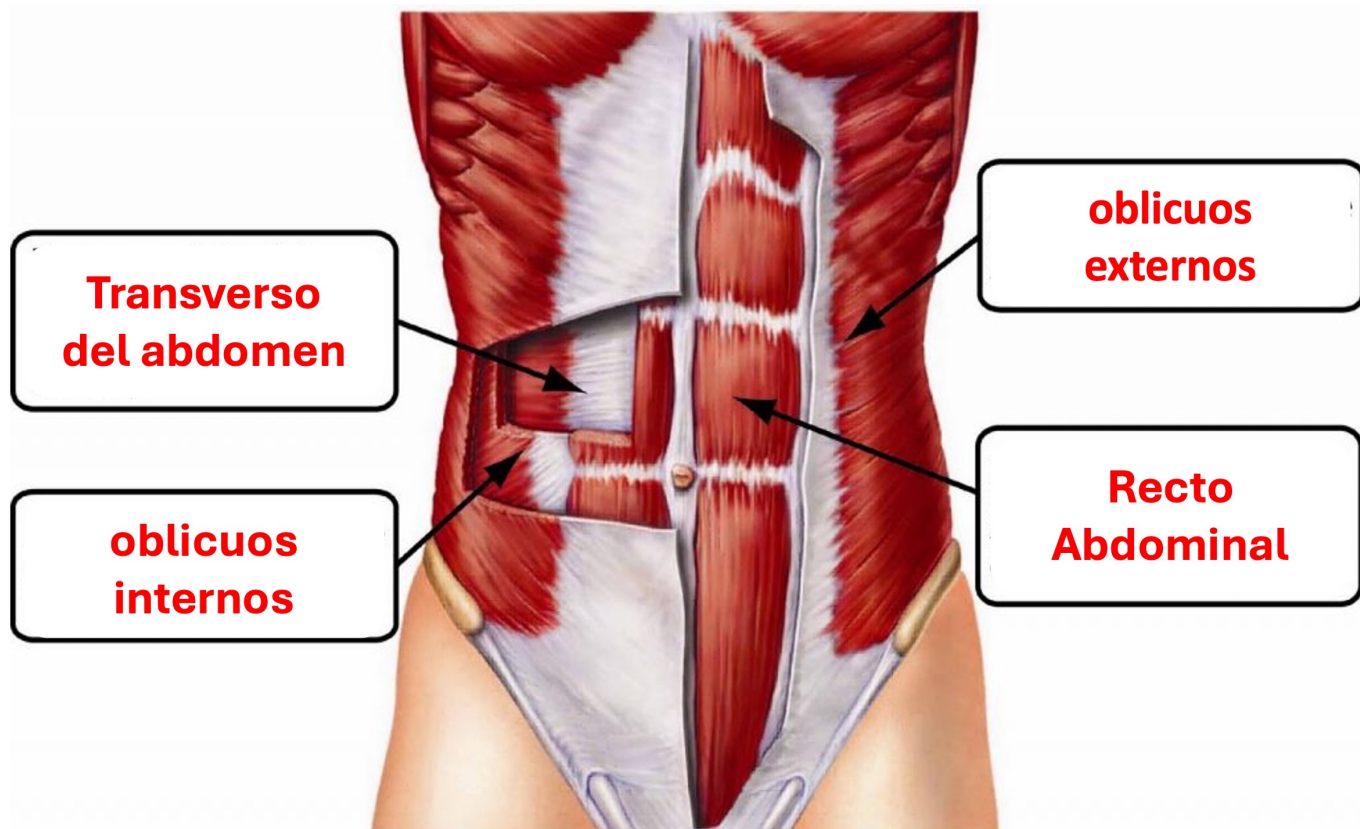
Hoy en día, casi todos las mujeres y los hombres están preocupados por su apariencia. Instagram y Facebook establecen altos estándares en cuanto a estética y si no trabajas en ello, ya no cuentas. Una parte de eso es, por supuesto, el codiciado "six-pack" para hombres. ¿Porque parece que todos lo tienen, verdad?

¿Cómo se consigue rápidamente un six-pack?

Primero que nada, hay que decir que conseguir un six-pack depende en gran medida de la cantidad de grasa que tengas en el abdomen. Cuanto más grueso sea el pliegue cutáneo, menos visibles serán las líneas de la masa muscular subyacente. Y perder esa grasa se logra principalmente mejorando tu alimentación, no haciendo mil abdominales al día.

Perder grasa localizada no es posible. El cuerpo siempre elige dónde eliminar la grasa primero. Parece que hasta el día de hoy no existe ninguna manera de influir en esto (excepto la liposucción). En caso de déficit de energía (comer menos, moverse más), el cuerpo extrae ácidos grasos de las células de grasa de manera aleatoria y luego los quema en otro lugar. Por lo tanto, parece que entrenar ciertos músculos no tiene ningún efecto en la grasa en esa misma área.

Suponiendo que tu pliegue cutáneo es lo suficientemente delgado como para permitir que los abdominales se vean, también es importante que tus músculos abdominales tengan cierta densidad para darles esa dimensión extra. Todos tienen abdominales, pero qué tan bien se ven depende de la capa que los cubre y de su grosor. Para hacer que tus abdominales sean más grandes, necesitas entrenarlos. Y para saber cómo entrenar óptimamente tus abdominales, es importante entender de qué están compuestos y qué hacen.



Tipos de músculos abdominales y sus funciones.

El más importante y deseado es el **Recto Abdominal** (los abdominales rectos), que le da forma a tu six-pack. El recto va desde la pelvis en la región púbica hasta las costillas debajo del esternón y su función principal es inclinar hacia adelante el torso. Tira de la pelvis hacia la caja torácica (y viceversa) y asegura que tu torso se incline hacia adelante. El recto es un músculo muy peculiar porque está trenzado como a través de una lámina tendinosa. Esto hace que, de alguna manera, el músculo se divida en varias partes y por eso, cuando la fibra muscular crece entre los tendones (y el tejido tendinoso no lo hace), parece un estético six-pack.

Luego tenemos el **Transverso del abdomen** (también llamado abdominales profundos), que básicamente tiene como función primaria ejercer presión sobre tus órganos internos y mantener la estabilidad del torso. El transverso va desde las costillas hasta la pelvis con una gran lámina tendinosa en el medio (por donde pasan los abdominales rectos). Principalmente, permite que puedas contener tu estómago y cuanto más fuerte sea, más plano mantendrá tu abdomen.

Por último, están los **oblicuos internos y externos** (abdominales oblicuos), que consisten en varias capas de fibras musculares que se cruzan perpendicularmente. A lo largo de estos, puedes ver cómo están conectados tanto los oblicuos internos como los externos. Se extienden diagonalmente desde las costillas hasta la pelvis y son en gran parte responsables de todos los movimientos de rotación y laterales del torso.

Un mito común es que entrenar los oblicuos crea una cintura más ancha. Bueno, eso no es cierto. Más masa en los oblicuos crea la impresionante apariencia en V en la parte delantera que muchos hombres desean.

En última instancia, todos los músculos abdominales contribuyen a la estabilización del torso. Cuanto mejor entrenados estén estos músculos, mejor trabajarán juntos para mantener un torso estable (y, por lo tanto, una columna vertebral). La idea de que músculos abdominales más desarrollados causan un vientre prominente es pura tontería. Cuanto más fuertes sean tus abdominales, más compresión habrá en tu torso y más esbelto será tu aspecto. Puedes verlos como un tipo de corsé hecho de músculos.

Músculos abdominales desalineados Lamentablemente, no puedes cambiar cómo están conectados tus músculos abdominales a los tendones intermedios. Algunas personas tienen la desgracia de tener un six-pack desalineado, o solo tienen un four-pack. Lo único que puedes hacer es aumentar la masa muscular (y, por lo tanto, los surcos más profundos). La disposición de tus músculos abdominales es puramente genética, así que aparte de retroceder en el tiempo y cambiar la estructura cromosómica de tu óvulo fertilizado, no hay mucho que puedas hacer al respecto.



¿Cómo entrenar mejor los músculos abdominales?

Además de saber cómo están formados los músculos y qué hacen, también es importante entender cómo se construyen los abdominales. Por lo general, existen dos tipos de fibras musculares. Tienes las fibras de contracción lenta; estas se activan más lentamente, no se fatigan rápidamente y no crecen fácilmente. Y tienes las fibras de contracción rápida, que pueden generar mucha fuerza rápidamente, se fatigan rápidamente y crecen fácilmente. Las fibras de contracción lenta también se dañan menos y pueden soportar mucho más que las de contracción rápida.



Los abdominales consisten en algo más de la mitad de la variante de crecimiento más lento (contracción lenta). Esto significa que necesitan tanto una carga moderadamente intensa (mucho peso, 8-12 repeticiones) como volumen (peso moderado, 12-20 repeticiones) para aprovechar al máximo su capacidad de crecimiento. La presencia dominante de la fibra de contracción lenta significa que puedes entrenar tus abdominales más a menudo que los músculos que contienen más fibras de contracción rápida.

Algunas personas piensan que esto significa que puedes machacar tus abdominales todos los días. Pero al igual que otros músculos, los abdominales solo crecen en reposo. En cuanto a la frecuencia, mantén aproximadamente de 3 a 4 veces por semana y realiza de 3 a 4 ejercicios por sesión, y si eres realmente avanzado, tal vez un poco más. Dos para los rectos y uno o dos para los oblicuos, por ejemplo. Es casi imposible dividir el entrenamiento de abdominales, ya que es muy difícil aislar los músculos. Con los ejercicios específicos, puedes enfocarte en ciertas áreas, pero prácticamente siempre entrenarás todo.

La calidad de los ejercicios es definitivamente más importante que la cantidad. Es mejor hacer 15 abdominales perfectos que 50 mal hechos. Al activar los músculos adecuadamente y estirarlos y contraerlos al máximo, estimulas mucho más el crecimiento que al hacer innumerables repeticiones hasta el punto de la fatiga.

Para elegir el ejercicio ideal, debes pensar en los músculos y en lo que hacen exactamente. Para los abdominales rectos, los ejercicios que mueven las costillas hacia la pelvis o viceversa son la mejor opción. Piensa en todas las variaciones de abdominales, elevaciones de piernas y extensiones. La flexión de cadera no es una buena opción ya que este ejercicio involucra en gran medida los flexores de la cadera. Te mueves hacia arriba desde la cadera y no solo es flexión hacia adelante del torso. También son excelentes todos los ejercicios estáticos (sin movimiento) como la plancha.

Para los oblicuos, cualquier movimiento lateral es ideal, como los crunches laterales y los movimientos que implican rotación del torso (en su eje vertical) como los giros rusos. También proporcionan una gran estabilidad en el plano lateral, así que todos los ejercicios estáticos como las planchas laterales son excelentes para entrenar los oblicuos.

Los oblicuos se activan con todos los ejercicios que implican estabilidad (al igual que todos los demás abdominales). Incluso con sentadillas, levantamientos muertos y flexiones por encima de la cabeza, se activan indirectamente. Sin embargo, es mejor entrenarlos directamente si quieres agregar algo de masa extra a tus flancos.



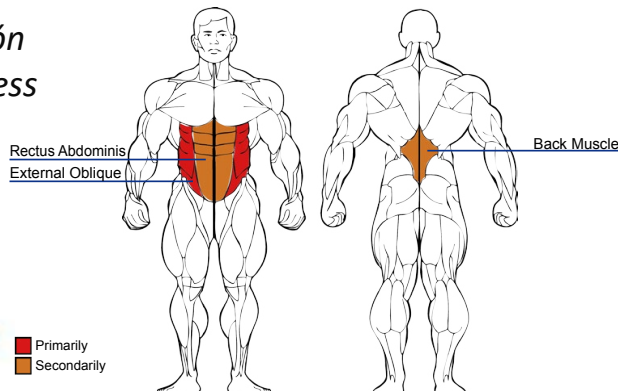
Rotary Torso

XMTM-011

Una máquina de torsión rotatoria de MBH Fitness para entrenar los músculos oblicuos.



TARGET MUSCLES



Los músculos más profundos como el transverso son un poco más difíciles de entrenar específicamente. Prácticamente siempre entrenarás este músculo durante los ejercicios de abdominales. Al prestar atención adicional a la contracción del ombligo durante todos los ejercicios, puedes darle un poco más de atención a este músculo. También, al succionar específicamente el ombligo hacia tu columna vertebral, puedes entrenar el transverso. Esto se llama el "abdomen plano" o la "postura de vacío". Otra razón por la cual este músculo es difícil de aislar es porque casi no puedes agregarle peso adicional. Tal vez puedas beber un par de litros de agua y luego intentar succionar el ombligo hacia adentro para agregar algo de dificultad extra, pero eso no parece muy práctico. Afortunadamente, el transverso también juega un papel importante en la estabilización de tu columna vertebral. Se pone a prueba mucho durante todos los ejercicios pesados como levantamientos muertos, sentadillas y flexiones por encima de la cabeza y, por lo tanto, se entrena indirectamente de manera intensa.

Hay innumerables ejercicios para entrenar tus abdominales. Uno más exótico que el otro. Puedes entrenar tus abdominales con una pierna detrás de tu cuello, o con un giro adicional, pero la función que realizan los abdominales sigue siendo la misma. Si quieres entrenar bien tus abdominales, mantente fiel a lo básico. Flexión hacia adelante del torso para los abdominales rectos, flexión lateral y rotación hacia adelante para los oblicuos. Ejercicios estáticos para el transverso. No reinventes la rueda al entrenar tus abdominales, sino que sé constante, inteligente (!) y duro en tu entrenamiento.



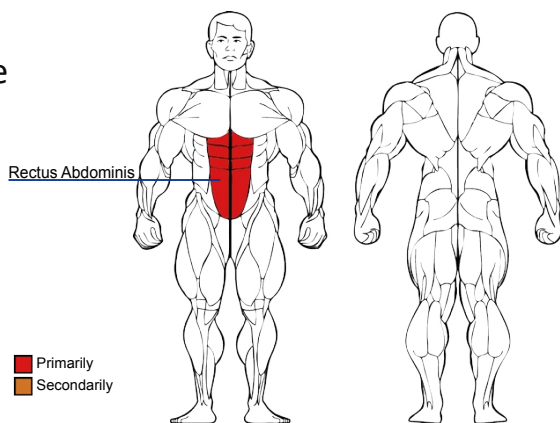
Abdominal Crunch

XMTM-010A

Una máquina de abdominales crunch de MBH Fitness para entrenar los músculos abdominales rectos.



TARGET MUSCLES



Algunos consejos para entrenar los abdominales de manera eficiente:

- Realiza los ejercicios siempre de manera lenta y controlada (2 para arriba, 3 para abajo). 15 repeticiones rápidas son muy diferentes a 15 repeticiones lentas;
- Entrena para desarrollar tus abdominales, no para mover pesos de A a B;
- Piensa en la función del músculo e intenta ejecutarla de manera óptima;
- Intenta realizar el mayor rango de movimiento posible en ese ejercicio específico (por ejemplo, en una flexión de cadera, contrae tus abdominales lo más posible (costillas hacia la pelvis, espalda arqueada) y luego estíralos lo más posible (costillas alejadas de la pelvis, espalda arqueada). De esta manera, causas más daño y, por lo tanto, un crecimiento máximo;
- No cargues los ejercicios con todo el peso posible. Si el movimiento sufre debido a la intensidad, el peso es demasiado alto. Mantener el ritmo y la técnica son cruciales. Calidad sobre cantidad.
- Agarra el pliegue de piel alrededor de tu ombligo; si tiene más de 1 cm de grosor, puedes entrenar tus abdominales hasta el cansancio. Ajusta tu alimentación para reducir primero ese pliegue y luego podrás tener ese atractivo six-pack.

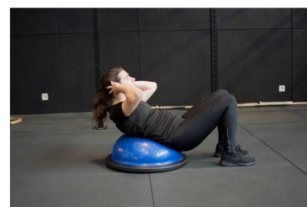
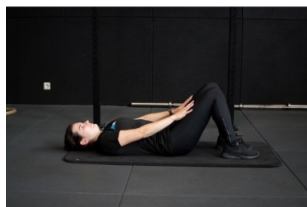
Consejos para entrenar tus abdominales:

Un error común es la idea de que puedes entrenar los abdominales superiores e inferiores por separado. En la parte anterior, puedes ver cómo están conectados los músculos abdominales rectos (rectus abdominis), lo que indica que es un solo músculo. Es prácticamente imposible entrenar partes de los músculos, así que al entrenar los abdominales rectos, estás entrenando el músculo desde un punto de inserción (debajo de las costillas y el esternón) hasta el otro (frente de la pelvis), y por lo tanto, tanto la parte superior como la inferior. Puedes enfocarte ligeramente más en una parte con ciertos ejercicios, pero nunca aislar una sola parte.

Ejercicios para los abdominales rectos

Ejecución del crunch:

- Comienza con los hombros en el suelo. Asegúrate de que tu parte baja de la espalda se separe del suelo al arquear la espalda;
- Luego, inclina tu torso hacia adelante al contraer los abdominales y acortarlos. Levanta los hombros del suelo y presiona la parte baja de la espalda contra el suelo al arquear la espalda;
- También puedes hacer el crunch en una pelota suiza para poder realizar un movimiento más grande alrededor de la pelota para una mayor amplitud de movimiento.

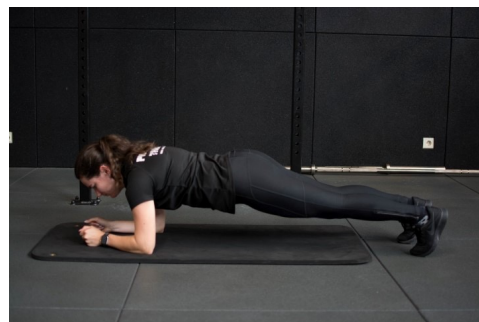


Tips para realizar el crunch:

- Coloca las manos en tus piernas y trata de tocar tus rodillas para realizar el movimiento del crunch;
- Luego, puedes colocar las manos en tus hombros o detrás de tu cabeza para hacer el ejercicio más difícil. Cuanto más peso tengas en la parte superior, más difícil será el ejercicio;
- El movimiento debe ocurrir en tu torso, así que no trates de tirar de tu cabeza. Mantén la cabeza alineada con el torso.

Ejecución de la plancha:

- Coloca los pies y los codos en el suelo, y eleva tu cuerpo como una tabla en el aire;
- Luego, contrae todos los músculos entre tus pies y tus codos para mantener el cuerpo en el aire.

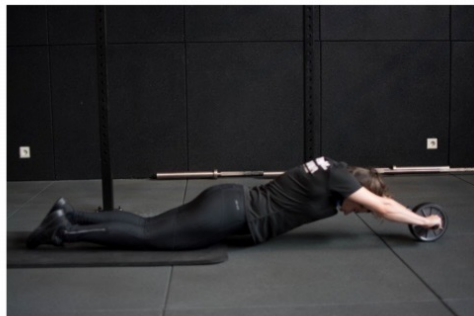
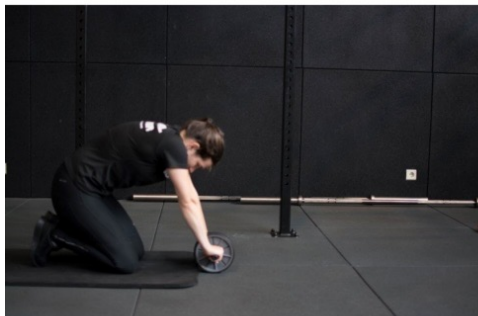


Tips para realizar la plancha:

- Asegúrate de estar en una línea recta y que tus caderas no estén ni demasiado bajas ni demasiado altas. Así el ejercicio será más fácil, y eso no es lo deseado.
- Si sientes molestias en la parte baja de la espalda, suele ser porque la espalda está excesivamente arqueada. Esto suele ser debido a una falta de rigidez en el torso. Intenta contraer conscientemente los músculos glúteos para que tu espalda esté recta.

Ejecución del ab roll out:

- Coloca las rodillas en el suelo y apóyate en la rueda con tu peso;
- Luego, contrae los abdominales y rueda hacia adelante suavemente, hasta donde puedas regresar;
- Luego, vuelve a rodar hacia atrás, pero asegúrate de no dejar que tus caderas vayan más allá de tus rodillas, para que aún estés apoyado en la rueda.

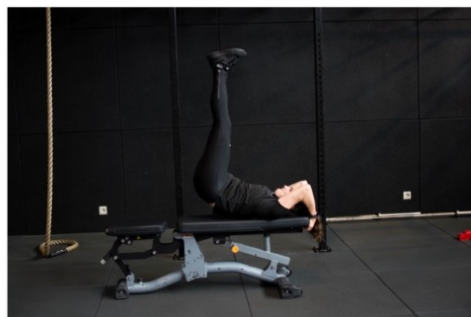
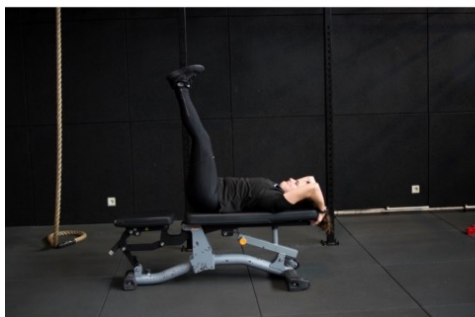


Tips para realizar el ab roll out:

- Si sientes molestias en la parte baja de la espalda, suele ser porque la espalda está excesivamente arqueada. Esto suele ser debido a una falta de rigidez en el torso. Intenta contraer conscientemente los músculos glúteos para que tu espalda esté recta. Este ejercicio requiere una cantidad considerable de estabilidad central y, por lo tanto, no es adecuado para principiantes;
- Si el ejercicio es demasiado difícil, puedes facilitarlo separando un poco más las rodillas.

Ejecución del reverse crunch:

- Acuéstate en el suelo o toma un banco. En el suelo, coloca las manos junto a tu cuerpo; en un banco, agarra el banco por debajo de tu cabeza para que puedas empujarte;
- Luego, levanta las rodillas y utiliza la parte inferior de tus abdominales rectos para levantar las caderas del banco o del suelo. No tiene que ser un movimiento grande, pero asegúrate de que las caderas se levanten.

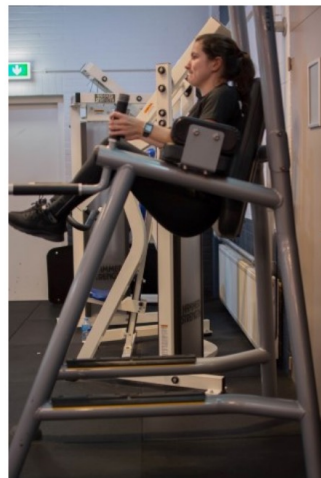
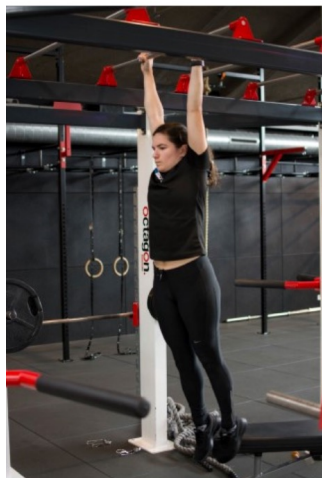


Consejos para realizar el reverse crunch:

- Intenta mantener las piernas quietas. Si tus piernas se balancean hacia arriba y hacia abajo, el ejercicio será considerablemente más fácil. Esto puede usarse de manera limitada cuando el ejercicio sea demasiado difícil. Los abdominales deben hacer el trabajo, si los realizas correctamente, deberías sentir claramente arder los abdominales inferiores.

Ejecución de leg raises:

- Puedes realizar este ejercicio colgando de tus manos, en una silla romana o de pie sobre una bola suiza;
- Deja caer tus piernas hacia abajo mientras elongas tus abdominales;
- Luego, eleva las rodillas hacia arriba;
- Es importante que, al subir, intentes rodar tus caderas hacia arriba, moviendo tus rodillas hacia la cara (como un crunch invertido). De esta manera, acortas tus abdominales rectos.



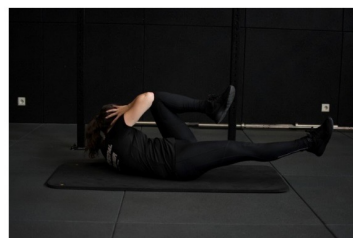
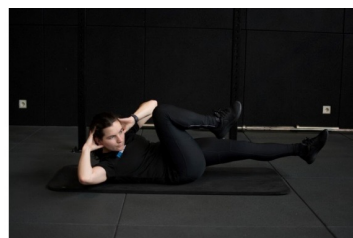
Tips para realizar leg raises:

- Intenta mantener una ejecución lenta. Si balanceas las piernas hacia arriba, estás usando principalmente el impulso para subir, lo que significa que pierdes tensión. Con una ejecución lenta y una breve pausa en la parte inferior, esto no sucede. Aprietas tus abdominales para subir las rodillas;
- Cuando hagas leg raises colgado, puede ser útil que alguien se pare detrás de ti para sostener tus caderas. De esta manera, evitarás el balanceo hacia arriba y abajo, y podrás hacer tus repeticiones en un flujo más constante. Hacerlo solo es aún más difícil y mejor;
- Si no hay movimiento en tu torso, estarás trabajando principalmente los flexores de cadera. Puede sentir que estás usando tus abdominales inferiores, pero no es así. DEBE haber movimiento en el torso. Esa es, después de todo, la función de los abdominales rectos.

Ejercicios para los abdominales oblicuos

Ejecución de bicycle crunch:

- Acuéstate boca arriba y lleva una rodilla hacia tu cara. La otra pierna permanece extendida y levantada del suelo;
- Luego, haz un crunch llevando tus manos debajo de tu cabeza, e intenta mover el hombro contrario (!) hacia tu rodilla. Realizas un crunch y un pequeño giro;
- Luego, baja tus hombros de nuevo al suelo y repite este movimiento. Después de un cierto número de repeticiones, cambia de pierna.

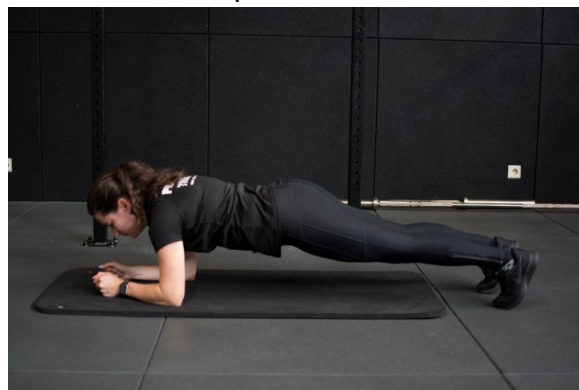


Tips para realizar bicycle crunch:

- Puedes hacer una versión alterna, alternando las piernas después de cada repetición. Sin embargo, intenta mantener la ejecución del crunch y el giro correctamente;
- Intenta evitar mover los codos hacia las rodillas en lugar de los hombros. El movimiento ocurre en el torso, no en los brazos.

Ejecución de la plancha lateral:

- Este ejercicio tiene la misma ejecución que la plancha regular. Solo que de lado;
- Coloca tus pies juntos y apoya un brazo perpendicular al suelo;
- Luego, levanta tus caderas del suelo e intenta mantener tu cuerpo en línea recta contrayendo todos los músculos de tu core.



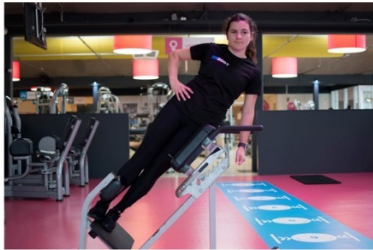
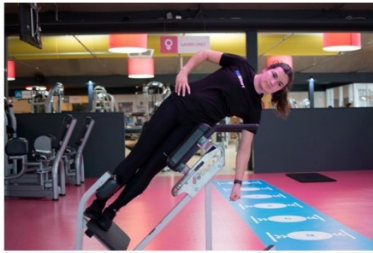
Tips para realizar la plancha lateral:

- Si tienes dificultades para mantener una postura recta, puedes colocar la otra mano en tu cintura o apuntar con el brazo superior hacia el techo.



Ejecución de side crunch en hiperextensión:

- Asegura tus piernas bajo el cojín y asegúrate de estar recto como una tabla;
- Luego, realiza un crunch hacia un lado hacia abajo y luego hacia arriba.



- Es importante que uses tus abdominales oblicuos, acortando conscientemente el espacio entre tus costillas y tus caderas. Puedes aprender esto colocando tu mano en tus abdominales oblicuos y sintiendo lo que sucede;
- Es un movimiento de crunch y no un movimiento de balanceo lateral. Tu cuerpo se dobla desde tus abdominales oblicuos, así que trata de enfocarte en ellos;
- Asegúrate de que tus piernas permanezcan siempre rectas,
- el movimiento se trata del torso; Puedes hacer el ejercicio más difícil con un peso o banda, pero asegúrate de que esto no afecte tu ejecución.

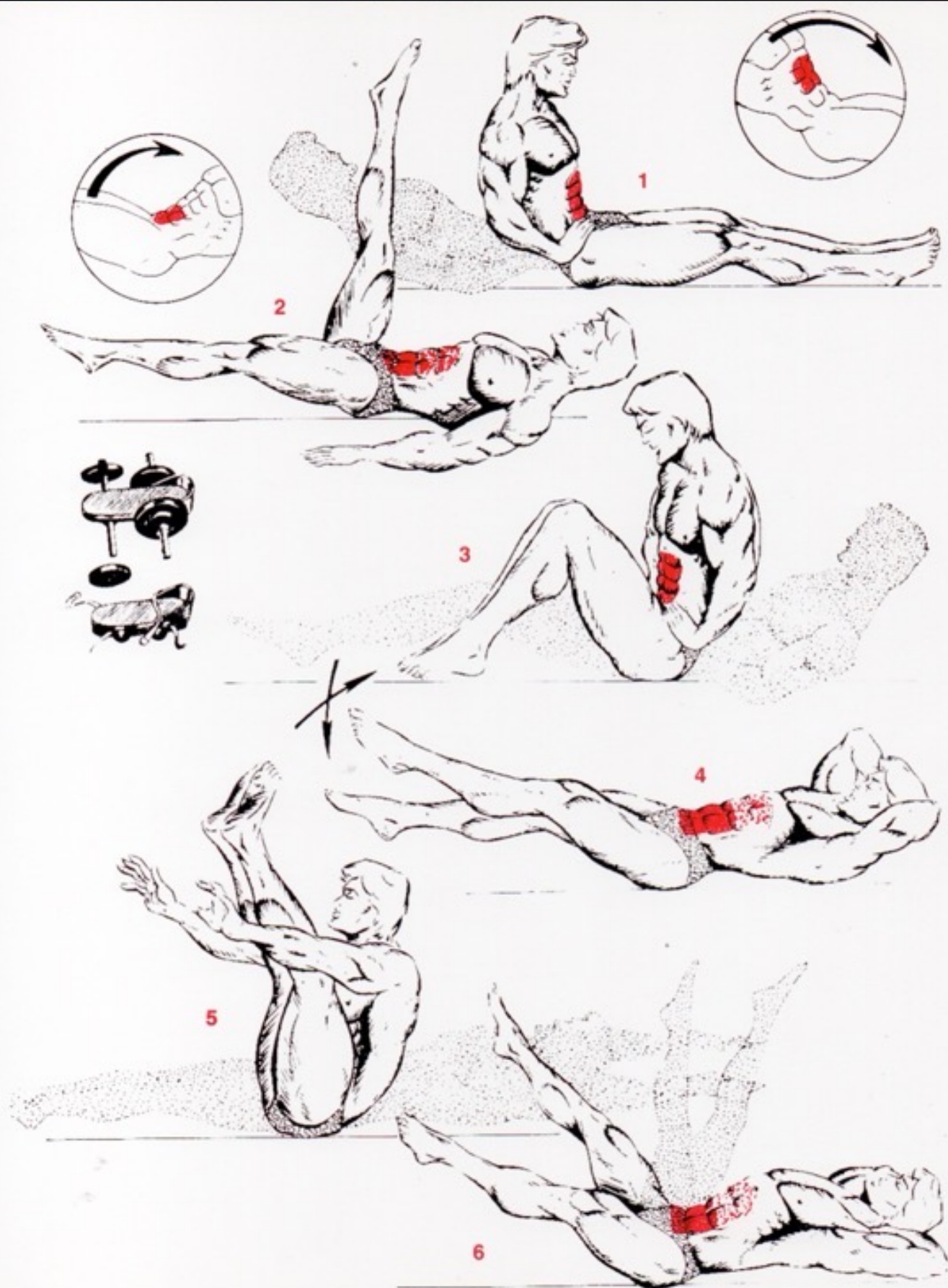
¿Has llegado hasta el final?

¡Entonces te mereces algunos consejos adicionales para tus abdominales!

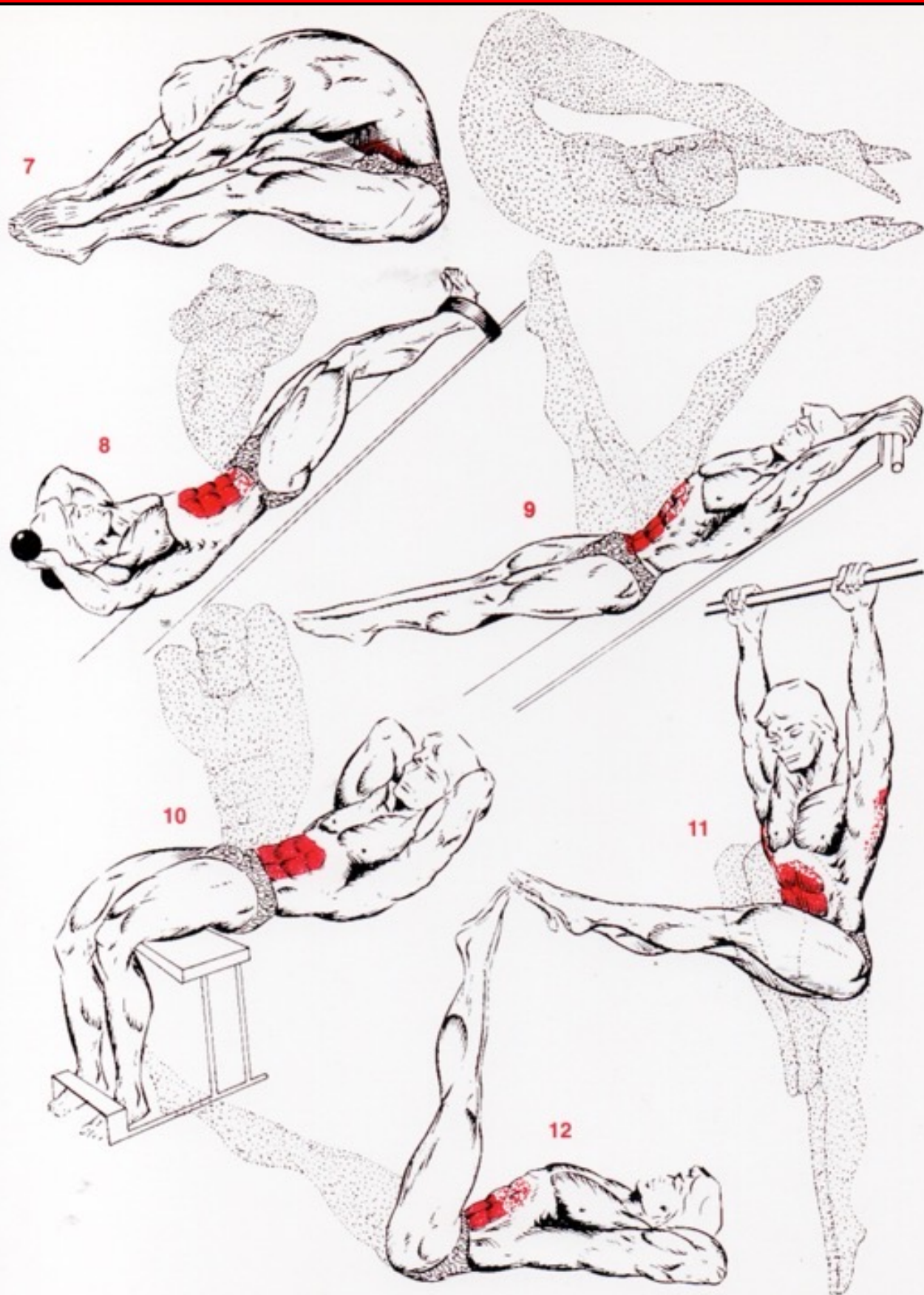
- Realiza siempre los ejercicios abdominales de manera lenta y controlada (2 subidas, 3 bajadas). 15 repeticiones rápidas son muy diferentes a 15 repeticiones lentas;
- Los abdominales requieren un poco más de repeticiones debido al tipo de fibra muscular. Se requieren al menos 15 repeticiones lentas por serie. Mantén de 3 a 4 series por ejercicio;
- Lo mejor es entrenar los abdominales cada 48 horas, ya que crecen en reposo, al igual que otros músculos. Entrenar más a menudo que eso no tiene sentido, a menos que seas muy avanzado;
- Piensa en la función del músculo y trata de ejecutarlo de manera óptima;
- Intenta realizar el mayor rango de movimiento posible en ese ejercicio en particular (por ejemplo, en un crunch, contrae tus abdominales lo más posible (costillas hacia la pelvis, espalda arqueada) y luego estírate lo más posible (costillas lejos de la pelvis, espalda arqueada). Así inducirás un crecimiento máximo;
- ¡No te enfoques solo en usar la mayor cantidad de peso posible! Si el movimiento sufre debido a la intensidad, entonces el peso es demasiado pesado. Mantener el ritmo y la técnica son cruciales. Calidad sobre cantidad;
- Como ya se indicó al principio de este artículo, la visibilidad de tus abdominales depende completamente de tu grasa abdominal. Tu porcentaje de grasa debe disminuir si aún no ves tus abdominales. Es crucial que primero prestes atención a tu alimentación para reducir tu porcentaje de grasa. ¡En Rebody estamos aquí para ayudarte con eso!
- ¿Te gustaría saber qué podemos hacer por ti? ¡Programa una consulta gratuita y sin compromiso hoy mismo!

Y aquí hay **un bono**: todas las posibles ejercicios abdominales que puedes realizar con un mínimo de equipo.

Abdominales RECTOS



Abdominales RECTOS



Abdominales TRANSVERSOS

