

Kyle Brown, CSCS

ALTA RESISTENCIA EN LUGAR DE ALTAS REPETICIONES

Mientras los principales entusiastas del fitness han progresado en el gym-incorporando ejercicios de balance y estabilidad para fortalecer su núcleo-la mayoría aún se mantienen haciendo cientos de sentadillas o crunches(abdominal normal) para perder grasa del abdomen y obtener un abdomen de seis cuadros. Ellos generalmente caen en dos muy bien comercializados mitos: 1) Usted puede reducir la grasa del abdomen entrenando sus abdominales 2) Los abdominales deberían ser entrenados diferente a otros músculos de su cuerpo. La verdad es que para sus abdominales aplican los mismos principios físicos que para otros grupos musculares de su cuerpo.

Mucha gente aun cree en el desactualizado mito de que si hacen crunches con muchas repeticiones y baja resistencia todos los días pueden reducir grasa abdominal. La creencia errónea detrás de la reducción de grasa es que si usted entrena un musculo cubierto por grasa, la grasa desaparecerá, se convertirá en musculo y se tonificará. Al contrario de la creencia popular no hay manera de reducir solamente la grasa abdominal con ejercicios abdominales. Si usted pudiera, entonces los que comen goma de mascar tendrían caras delgadas.

El otro mito es que los abdominales deberían ser entrenados diferente a otros músculos en el cuerpo y no aplican los mismo principios científicos. Muchos creen que los músculos abdominales deberían entrenarse todos los días con altas repeticiones y sin resistencia. Una razón principal de porque las personas, especialmente mujeres, no usan resistencia cuando están entrenando sus abdominales es porque no quieren ser muy musculosas. Ellas quieren “tonificar” sus músculos no hacer musculo. Aun, no hay tal cosa como tonificar un musculo. Es un termino comercializado erróneamente que ayuda a vender revistas y equipo de ejercicio. Los músculos pueden hipertrofiarse(crecer) y atrofiarse(encogerse). Esto aplica a todos los músculos, incluyendo los abdominales.

El propósito detrás de entrenar los músculos abdominales con resistencia es estresarlos al punto de que ellos tienen que adaptarse para cumplir con demandas a las que no están acostumbrados. Esto se llama el principio de sobrecarga. El cuerpo humano esta envuelto en un contante proceso de adaptación al estrés o a la falta del mismo que se impone sobre el. Cuando usted estresa el cuerpo es en una manera (sobrecargarlo), el cuerpo va a reaccionar por causa de cambios fisiológicos(adaptación) para ser capaz de manejar ese estrés de una mejor manera para la siguiente vez que esto ocurra(1).

Estos conceptos tienen sentido para el entusiasta promedio del fitness cuando tiene que ver con entrenar otros grupos musculares; i.e., ellos no esperan que sus brazos luzcan en algo mejor si hacer 300 flexiones de codo con un siete días por semana. Por esto, el entrenamiento de fuerza 2-3 veces por semana, con resistencias moderadas a altas, moderadas repeticiones, descanso entre y variedad de ejercicios para localizar diferentes areas aplica a los abdominalesasi como también a todos los otros grupos musculares. Por ejemplo, crunches con polea en una bola de resistencia, crunches con polea mecate, abdominales colgantes alzando una barra en medio de las piernas,

rotaciones con cable, y crunches sentado son los tipos de ejercicios que proveerán los resultados que se desean.

Referencias

1 . Mcardle, WD, Katch, FI, and Katch, VL. (2000).
Essentials of exercise physiology (2nd ed.). Baltimore:
Lippincott, Williams, & Wilkins.

Nota: La traducción de este documento fue realizada por Jose Pablo Camacho Alvarado con el único fin de hacer llegar esta información al lector en idioma español