



# ABDOMINALES HIPOPRESIVOS



Nº COLEGIADO: 10467



ANTONI GRAU



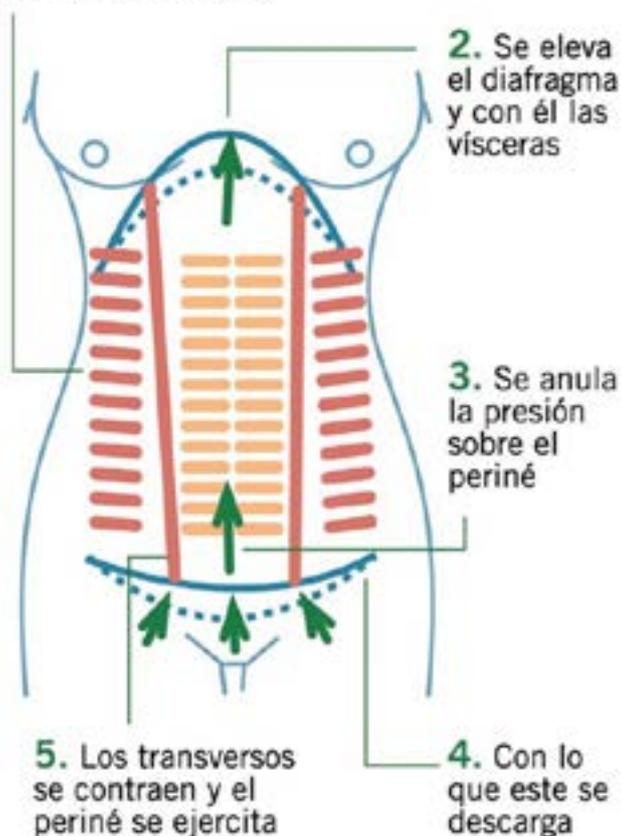
UECORNELLÀ cat  
"amb el verd al cor"

## 1. ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

Hacer abdominales es una actividad que en el mundo fisioterapéutico a veces se desaconseja debido a los problemas lumbares que se pueden derivar o al desajuste de presiones abdominales. Un motivo por el cual hacer abdominales puede ocasionar lumbalgias, es que si se hacen mal, se ejercita otro músculo de origen lumbar llamado iliopsoas. La contractura de éste sería la causante

### LA GIMNASIA HIPOPRESIVA EJERCITA DE FORMA GLOBAL LA MUSCULATURA DEL ABDOMEN Y EL PERINÉ:

1. Ejercita los trasversos y los oblicuos, que son los que dan forma a la cintura.



de los problemas. Un segundo motivo, es que al hacer el abdominal se ejercen presiones incorrectas en el abdomen, cosa que induce a problemas de incontinencias urinarias o de caderas por ejemplo. Por ello se puede decir que hacer abdominales de forma poco controlada es lesional para la persona.

Sin embargo, es necesario tener buen tono abdominal debido a que estos trabajan junto la musculatura erectora de la espalda. Por eso hay varias técnicas para conseguir dicha tonificación, éstas son hacer abdominales isométricos, abdominales con el método Pilates y los abdominales hipopresivos. Sin embargo, los abdominales son músculos posturales, es decir, que tienen la función de sostén del cuerpo y no la de contracciones explosivas. Por ello, se tendrían que entrenar de forma distinta a la convencional, colocándonos en posiciones específicas e introducir la respiración en el ejercicio.

Entre éstas tres técnicas la única que visualiza los abdominales como músculos posturales y asegura una ausencia de riesgo para la espalda y sirve a la vez como tratamiento de las presiones viscerales, es decir que las presiones que ejerce son correctivas, es la técnica de los abdominales hipopresivos. Útil para tonificarlos y mejorar las presiones. Por lo cual se recomiendan hacer después del parto o en problemas de incontinencias urinarias, entre otros.

Éstos abdominales son totalmente distintos a los demás, se basan en aprovechar la contracción muscular de los abdominales producida al sacar casi todo el aire de los pulmones para hacer unos ejercicios que simulan el movimiento de la respiración. Provocando así una contracción abdominal y una presión abdominal y torácica ascendente.

Éste tipo de abdominal debido a las nombradas presiones que ejerce al realizar la apnea, tiene las contraindicaciones absolutas siguientes:

1. En caso de embarazo
2. En problemas cardíacos