

Los abdominales y el Tiro con Arco

Lic. Héctor A. Cirigliano (Kinesiólogo Fisiatra)

Los abdominales son músculos muy importantes en nuestra anatomía debido a las múltiples funciones que cumplen.

- Flexionan la columna vertebral hacia adelante y los laterales.
- Contribuyen al mantenimiento de la postura erecta.
- Son accesorios de la respiración (favorecen la espiración forzada).
- Contribuyen a la micción, defecación y el trabajo de parto.
- Mantienen firmemente alojados a los órganos abdominales.

Están constituidos en diferentes capas musculares donde encontramos:

- a- Recto anterior: es un músculo largo, dividido por la línea blanca vertical y líneas aponeuróticas horizontales.
- b- Oblicuos externos: bajan desde las costillas a la pared abdominal.
- c- Oblicuos internos: suben desde la pelvis a la pared abdominal.
- d- Transverso del abdomen: se localizan en la capa más profunda en posición horizontal.



Cuando los abdominales son débiles los órganos internos desbordan de la pelvis abultando el abdomen y en el dorso se sobrecarga la región lumbar, aumentando la lordosis, algo similar a lo que ocurre normalmente con las embarazadas.

El trabajo de fortalecimiento de la pared abdominal debe ser constante y progresivo. Son músculos a los que hay que prestarle mucha atención y realizar un trabajo consciente porque son difíciles de fortalecer y de mantener con buen tono. Es muy diferente trabajar con un músculo largo de los miembros como el cuádriceps o el bíceps, que en poco tiempo adquieren mayor trefismo y aumentan el tono.

Debido a los diferentes ángulos que presentan los abdominales los ejercicios son muy variados y en distintas posiciones si se quieren trabajar los rectos, los oblicuos externos o los abdominales inferiores.



Ejercicios para rectos, oblicuos, inferiores y transversos.

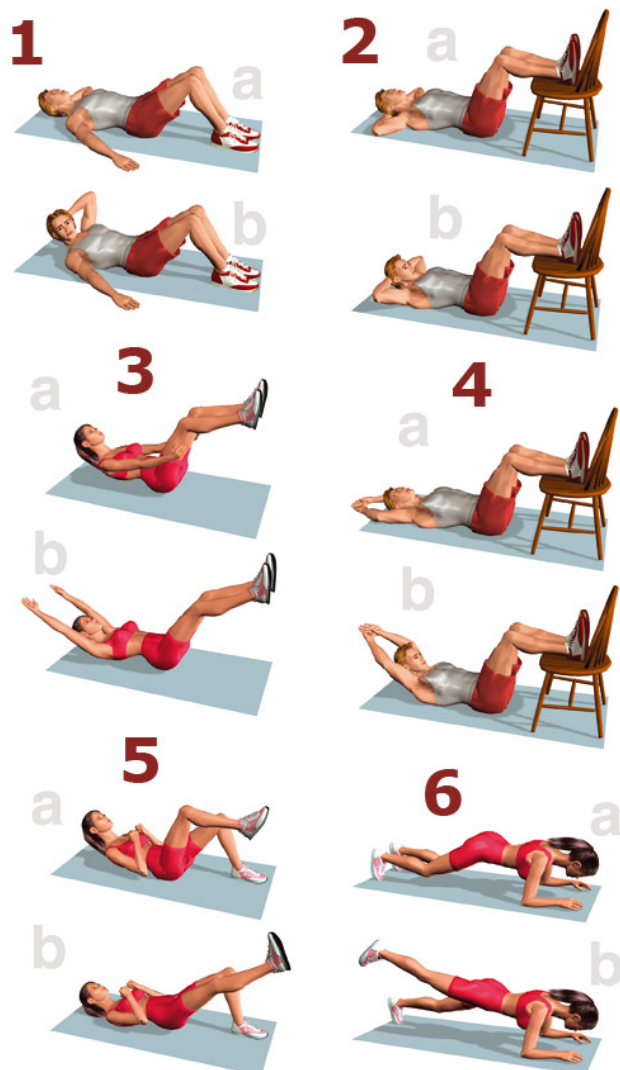
Uno de los recaudos que se debe tomar al ejercitar los músculos abdominales, de manera fundamental en aquellas personas que no posean una pared muscular bien desarrollada es anular el trabajo del psoas ilíaco, músculo que puede ocasionar el aumento de la lordosis lumbar. Para ello es necesario acercar sus puntos de inserción del psoas trabajando con las piernas flexionadas como podemos apreciar en los esquemas de arriba.

Cuando los músculos van adquiriendo mayor tonicidad y trefismo se puede trabajar con las piernas extendidas, pero siempre tratando de apoyar la columna lumbar en el piso si se trabaja en posición decúbito dorsal.

Los ejercicios isométricos como las planchas ventrales, laterales y la elevación de caderas en posición decúbito dorsal son muy útiles para la práctica de arquería porque favorecen el mantenimiento correcto de la postura en la línea de tiro.

También son útiles los ejercicios de retroversión pélvica, contrayendo abdominales y glúteos, lo que produce un leve giro de la pelvis hacia arriba y atrás y contribuye a corregir la lordosis lumbar, evitando una sobrecarga en esa región.

Al terminar la ejercitación de los músculos abdominales se debe realizar un buen trabajo de elongación para evitar que queden contraídos y doloridos. Para ello se puede realizar la postura llamada "cobra", boca abajo en la colchoneta y apoyando las manos elevar el tronco lo más alto posible. También se pueden elongar en el gimnasio acostado en un banco curvo boca arriba y dejando caer el tronco hacia atrás de manera suave y progresiva.



En el deporte los músculos abdominales son fundamentales para el control de la pelvis y la protección de la columna lumbar, actuando en conjunto con los músculos lumbares. En un deporte estático como el Tiro con Arco la postura correcta y el descenso del centro de gravedad favorecen la realización correcta del gesto deportivo y los grupos musculares mencionados son protagonistas de esas acciones.

Seis ejercicios para abdominales con posición de partida (a) y ejecución (b).