



Los mejores
12 ejercicios
para fortalecer el abdomen
según los fisioterapeutas



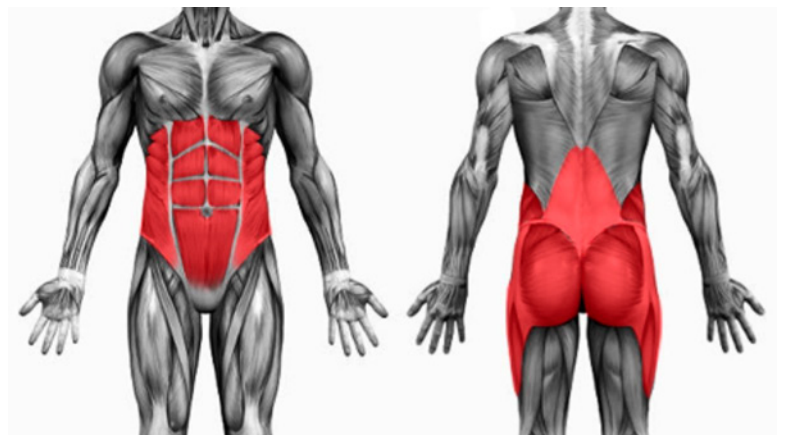
El fortalecimiento del abdomen es fundamental para mantener una buena salud musculoesquelética y prevenir lesiones, así como reducir el dolor lumbar y promover un suelo pélvico saludable. Los fisioterapeutas, expertos en el cuidado y rehabilitación del cuerpo, recomiendan una serie de ejercicios efectivos que se pueden realizar tanto tumbado como de pie o en cuadrupedia. A continuación, encontrarás una guía completa con los mejores doce ejercicios para fortalecer el abdomen según el criterio de los fisioterapeutas, enfocados en la prevención de lesiones musculoesqueléticas y de suelo pélvico.

El fortalecimiento del abdomen y el core no solo se trata de lucir un vientre tonificado, sino que también tiene beneficios significativos para la salud y el bienestar general. Antes de adentrarnos en la frecuencia recomendada, es importante entender qué es el core y cómo fortalecerlo puede marcar la diferencia en nuestra vida diaria.



¿Qué es el CORE?

El core se refiere a la región central del cuerpo, que incluye los músculos abdominales, la espalda baja, los glúteos y los músculos de la pelvis. Estos músculos trabajan juntos para proporcionar estabilidad y soporte a la columna vertebral, mejorando la postura, el equilibrio y el rendimiento en actividades físicas. Fortalecer el core no solo implica los músculos superficiales, como los abdominales, sino también los músculos profundos que actúan como estabilizadores.





¿Qué beneficios tiene fortalecer el abdomen y core?

Los principales beneficios son:

1. Mejora de la estabilidad y el equilibrio: Un core fuerte proporciona una base sólida para mantener la estabilidad en diversas actividades, como caminar, correr, levantar objetos o practicar deportes. Al fortalecer los músculos profundos del core, se mejora la capacidad de controlar los movimientos y reducir el riesgo de caídas.

2. Prevención de lesiones lumbares: El fortalecimiento del abdomen y el core contribuye a mantener una buena postura y alineación espinal. Esto ayuda a prevenir lesiones en la espalda baja y reduce el riesgo de desarrollar dolor lumbar crónico.

3. Mejora del rendimiento deportivo: Un core fuerte es esencial para un rendimiento óptimo en deportes y actividades físicas. Proporciona una base estable para transferir la fuerza generada por los brazos y las piernas, lo que permite un mejor control del movimiento y una mayor potencia en las acciones deportivas.

4. Apoyo a la salud del suelo pélvico: El fortalecimiento del core, incluyendo los músculos del suelo pélvico, puede ser beneficioso para prevenir y tratar problemas como la incontinencia urinaria y los prolapso. Estos músculos juegan un papel clave en el soporte de los órganos pélvicos y su fortalecimiento puede ayudar a mantener su función adecuada.

¿Qué frecuencia es la recomendada según la evidencia?

La frecuencia de los ejercicios para fortalecer el abdomen y el core puede variar según la condición física individual y los objetivos personales. Sin embargo, según la evidencia y las recomendaciones generales de fisioterapeutas, se sugiere lo siguiente:

1. Principiantes: Realizar ejercicios para fortalecer el abdomen y el core de 2 a 3 veces por semana, con al menos un día de descanso entre cada sesión.

2. Intermedios: Realizar ejercicios para fortalecer el abdomen y el core de 3 a 4 veces por semana, con días alternos de descanso o incorporando ejercicios de diferentes grupos musculares.

3. Avanzados: Realizar ejercicios para fortalecer el abdomen y el core de 4 a 5 veces por semana, con énfasis en la variedad de ejercicios y la progresión de la intensidad.





Los mejores 12 ejercicios para fortalecer el abdomen

En todos ellos no existe una dosis específica, es decir, puedes hacer 8 repeticiones o hasta 15, y puedes hacer entre 1 y 4 series. Pero siempre es recomendable empezar por unas repeticiones más bajas que puedas tolerar, y teniendo en cuenta que si acabamos de empezar con ejercicios de abdomen puede ser que al día siguiente tengamos agujetas si nos pasamos de series y repeticiones. Por ello, siempre hay que empezar más suave e ir aumentando la intensidad y el volumen de ejercicio progresivamente en función de la tolerancia de cada uno. También es importante el descanso entre ejercicios y entre sesiones de entrenamiento del abdomen; tiene que ser el suficiente para no fatigar la musculatura.

Los 12 ejercicios más recomendables para fortalecer el abdomen son:

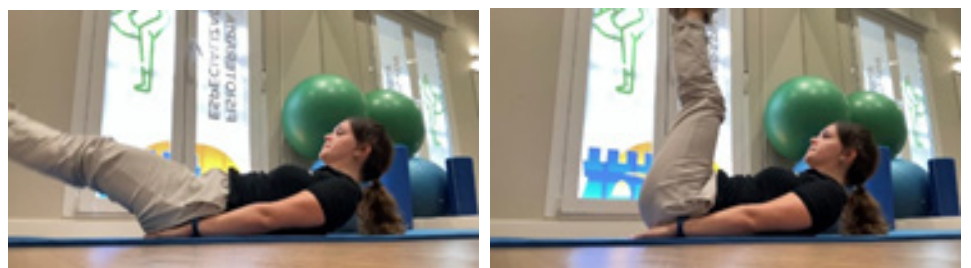
1. Crunch abdominal:

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca las manos detrás de las orejas y realiza un movimiento de flexión del tronco, levantando los hombros del suelo mientras contraes los abdominales. Si notas mucha carga en el cuello, trata de relajar la cabeza lo máximo posible sobre tus manos.



2. Crunch abdominal invertido:

Acuéstate boca arriba con las manos debajo de los glúteos para mayor soporte, y levanta las piernas rectas hacia arriba, manteniendo los abdominales contraídos. Desciende las piernas lentamente sin tocar el suelo y repite el movimiento.





3. Abdominales oblicuos con piernas elevadas:

Acuéstate boca arriba con las manos detrás de las orejas, y levanta las piernas a 90° de flexión, manteniendo los abdominales contraídos. Una vez ahí, realiza torsiones de tronco hacia un lado y hacia el otro, como si quisieras tocar el codo con la rodilla del lado contrario.



4. Bicicleta:

Es exactamente igual que el ejercicio anterior pero más intenso, ya que debes mantener una pierna estirada y la otra doblada. La pierna que se estira es la del lado que esta rotando, y volvemos a centrarnos en tocar el codo con la rodilla del lado contralateral.



5. Tijeras:

En la misma posición que el anterior, con las manos debajo de los glúteos y los abdominales contraídos, mantén las piernas elevadas y entrecruzálas.





6. Plancha:

La plancha es un ejercicio de resistencia que fortalece el abdomen y los músculos estabilizadores del tronco. Puedes comenzar en posición de plancha de rodillas, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies. Más adelante, puedes progresar a una planta sin apoyo de las rodillas, tanto con los antebrazos apoyados como con los brazos extendidos. En todos ellos, trata de mantener el cuerpo recto y contraer los abdominales durante 30 segundos a 1 minuto. A medida que progresas, puedes aumentar gradualmente el tiempo de mantenimiento.



7. Plancha lateral:

Colócate de lado, apoyándote en el antebrazo y la parte lateral del pie. Mantén el cuerpo recto y contrae los abdominales mientras sostienes la posición durante 30 segundos a 1 minuto. Luego, cambia de lado y repite el ejercicio.



8. Bird Dog:

Colócate en posición de cuadrupedia, con las manos y las rodillas apoyadas en el suelo. Extiende un brazo hacia adelante y la pierna contraria hacia atrás, manteniendo el equilibrio y, después alterno los brazos y las piernas.





9. Toques de talón:

En posición de crunch abdominal, estira los brazos y realiza toques de talones hacia un lado y hacia el otro, manteniendo los abdominales contraídos.



10. Mountain climbers:

En la posición de plancha, con los brazos extendidos, lleva una rodilla hacia el brazo del lado contrario y después cambia de lado. Mantén constantemente los abdominales contraídos.



11. Rotación de tronco con banda elástica:

De pie, al lado de una puerta, sujeta una banda elástica a una altura media y agárrala con las manos cruzadas frente al pecho. Manteniendo los pies fijos en el suelo, gira el tronco hacia un lado, manteniendo los abdominales contraídos. Vuelve a la posición inicial y repite. Después, cambia de lado.





12. Press Pallof:

En la misma posición del ejercicio anterior y manteniendo los abdominales contraídos y el cuerpo estable, realiza una torsión de tronco y acerca tus puños hacia tu abdomen, volviendo lentamente y de manera controlada a la posición inicial.



Igualmente, es importante tener en cuenta que hay muchísimos más ejercicios para fortalecer el abdomen y el core, y pueden ser igual de buenos y efectivos que los mencionados. Sin embargo, realizar estos doce, o algunos de ellos, hace que trabajes los abdominales de una forma muy completa, ya que se enfocan en los abdominales superiores, medios e inferiores, además de los oblicuos.

Realizar regularmente estos doce ejercicios recomendados por fisioterapeutas fortalecerá tu abdomen de manera efectiva, previniendo lesiones musculoesqueléticas y de suelo pélvico, así como reduciendo el dolor lumbar. Recuerda mantener una técnica adecuada durante la realización de cada ejercicio y ajustar la intensidad según tu nivel de condición física. Consulta a un fisioterapeuta si tienes alguna condición médica o si experimentas dolor o molestias durante la realización de los ejercicios. ¡Empieza a fortalecer tu abdomen y disfruta de una mejor calidad de vida!

¡Empieza a fortalecer tu abdomen
y core hoy mismo y disfruta
de una vida más saludable y activa!



www.clinicarozalen.com

Rehabilitación y Fisioterapia
Especializada

✉ info@clinicarozalen.com

f [/clinicarozalen](https://www.facebook.com/clinicarozalen)

📷 [@clinicarozalen](https://www.instagram.com/clinicarozalen)