

Abdo mina les

Los tres frentes de lucha

Marcar abdominales no se consigue sólo con ejercicios. Tampoco sirve utilizar exclusivamente cremas, aunque su efecto es cada vez más espectacular. Darle forma a tu cintura es una dura lucha en la que tendrás que utilizar todas tus armas. La batalla se libra en tres frentes: trabajo muscular del abdomen de forma global (olvídate de los ejercicios clásicos), corrección postural para entrenarlos durante todo el día, y eliminación de la grasa que los recubre mediante ejercicio y los cosméticos adecuados.

POR SARA ÁLVAREZ
FOTOS: DAVIDPONCE.COM





•> No te pases con los encogimientos

Si tus abdominales están escondidos bajo una capa de grasa, hacer abdominales clásicos sólo sirve para desarrollar la musculatura del abdomen y que la zona se abulte aún más. Lo mejor es que empieces a cuidar tu alimentación y reorientar tu entrenamiento. Cada vez hay más productos que te ayudan a movilizar las grasas de la zona, a ganar tono y a reafirmar el vientre. Combina su efecto con el del entrenamiento aeróbico (correr, nadar, bicicleta, deportes de equipo, etc.) que te permite quemar muchas calorías y disminuir el perímetro graso de todo tu cuerpo. Introduce también entrenamiento de fuerza que movilice grandes grupos musculares. El desarrollo muscular produce un incremento de tu metabolismo basal, por lo que estarás quemando más calorías no sólo cuando entrenas, también mientras realizas cualquier otra actividad.



•> Trabaja en bloque

Tu abdomen es un "bloque funcional", te interesa trabajarlo en su conjunto, integrado en una cadena muscular dentro de ejercicios complejos como éste que impliquen un trabajo global.



Abdosculp Day de Biotherm

Combina varios efectos gracias a diferentes activos: contribuye a eliminar el exceso de grasa, tiene un efecto exfoliante para que tu piel esté más suave, aumenta la firmeza y tiene textura de gel ultrafresco. Se aplica tras la ducha con movimientos circulares.

33 €/200 ml



Abdocombat de L'Oréal Paris Men Expert

Gel remodelante de textura no grasa ni pegajosa con doble acción: estimula la degradación de las grasas de las células adiposas ya existentes y reduce la formación de nuevo tejido graso.

16,95 €/



Ab Rescue Body Sculpting de Lab Series

Gel ligero que al masajearse sobre la piel de la zona abdominal consigue que aparezca más tensa, firme, suave y con mejor tono. Se aplica con un vigoroso masaje después del entrenamiento y la ducha.

30 €/200 ml



Soin Remodelant Ventre Taille de Clarins

Producto para ellas que remodela la cintura, afina la silueta y reafirma la piel, evitando que se "relaje". Favorece la eliminación de las grasas abdominales y combate la retención de líquidos.

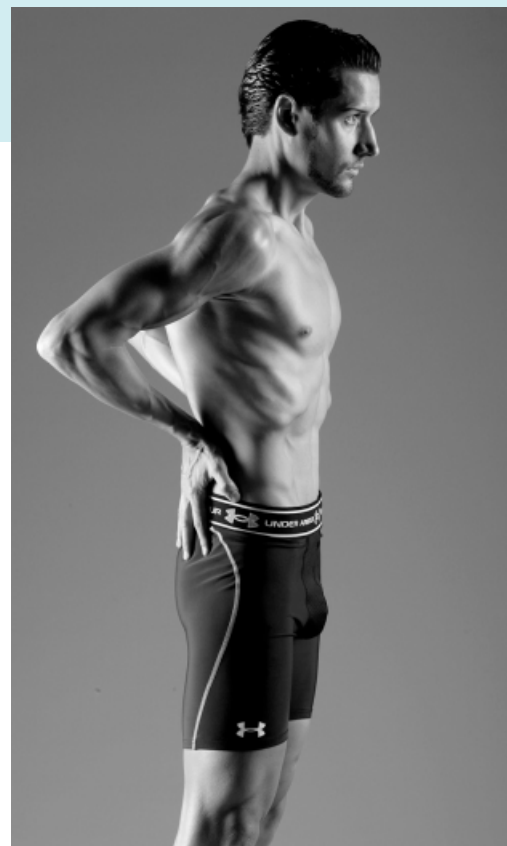
65 €/200ml

➤ Causas profundas

El músculo transverso se encuentra a nivel profundo y realiza una verdadera función de "faja natural": cuando se contrae, se reduce el diámetro de la cintura permitiendo así estabilizar la columna. Esto sucede cuando provocamos una presión intraabdominal, por ejemplo al toser o reírnos. El problema es que en muchos casos, este músculo tan importante se encuentra desactivado y no ejerce su función. Si conseguimos activarlo y mantenerlo activo de forma involuntaria, conseguiremos además de una mejora del patrón postural inmediato, una espalda libre de dolor y una cintura más estrecha.

Respiraciones diafragmáticas

Coloca tus manos rodeando la cintura, intenta reducir el diámetro y realiza varias respiraciones sin que aumente el diámetro de tu cintura, así obligarás a trabajar al transverso.



➤ Un par de veces por semana es suficiente

No es necesario entrenar a diario los músculos del abdomen, basta con dos veces a la semana para lograr buenos resultados.

➤ Mete tripa

Antes de comenzar cualquier ejercicio debes mantener tu transverso activado. Intenta "meter tripa" y expulsa el aire siempre al contraer el abdomen.



➔ Intensidad sin movimiento

Intenta poner en contacto con la pared –progresivamente– el sacro, la zona lumbar, zona dorsal y el occipital situado en la parte posterior de la cabeza, Mantén esta postura tanto como puedas ¿cuesta, verdad? Estás realizando un estupendo trabajo de toda tu musculatura abdominal.

➔ Estás que te sales...

Comidas grasas e indigestas, bebidas con gas, la cerveza... quizá no tienes grasa en el abdomen, pero tu vientre está hinchado y resulta muy difícil que tus abdominales se marquen. Aunque no tengas problemas de peso, es necesario seguir una dieta ordenada y equilibrada, evitando los fritos, las salsas, las bebidas azucaradas o con gas, las grasas saturadas y los atracones. Es mejor que realices 4 ó 5 comidas más ligeras que un par de comidas demasiado abundantes, especialmente en el caso de la cena. Para “agilizar” todo el proceso es muy importante que ingieras alimentos ricos en fibra, como los cereales integrales, fruta y verdura que favorecen el tránsito intestinal, producen sensación de saciedad y limitan la absorción de las grasas.



➔ Échate “con mimo” las cremas

Cada cosmético tiene su modo de aplicación, pero en general todos son mucho más efectivos si los aplicas con un suave masaje que activa la circulación y permite que el producto se absorba correctamente.



Reductor Abdominal Unica Hombre de Adolfo Dominguez

Un gel-crema con triple acción: reductor, reafirmante y tonificante, pensado para los hombres preocupados por su figura. Se aplica con movimientos circulares tras la ducha.

22,90 €/200 ml



Ab-Reduce de Yacel for men

Gel multiactivo que combina una potente acción quemagrasa con el efecto reafirmante ‘efecto vacío’, para esculpir el abdomen y conseguir un torso tonificado y definido. Se aplica 2 veces al día con masaje.

14,95 €/150 ml