

# EJERCICIOS PARA LA MUSCULATURA ABDOMINAL: ¿TRADICIONALES O HIPOPRESIVOS?

DR. D. MIGUEL ÁNGEL GALLO VALLEJO

Director del Centro de Medicina Deportiva

Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada  
www.drmiguelangelgallovallejo.com

LUZ MARÍA GALLO GALÁN

La elección entre ambos métodos está siendo objeto de cierta controversia científica

**R**econocemos que estábamos preparando un artículo con otro tema, pero la reciente publicación de un comunicado por parte de la Federación Española de Medicina del Deporte sobre la realización de ejercicios abdominales, hizo que abordáramos este tema que consideramos de gran interés para muchas personas.

El comunicado, en síntesis, afirma con rotundidad que la ejecución de ejercicios abdominales tradicionales, realizados con la técnica correcta, está perfectamente indicada en el contexto deportivo y de rehabilitación y prevención y que no existe una justificación para sustituirlos por los ejercicios de abdominales hipopresivos.

Los ejercicios de fortalecimiento de la musculatura abdominal en el contexto deportivo y de la rehabilitación y prevención de lesiones y patologías se utilizan de forma generalizada. Los profesionales sanitarios hemos efectuado, junto con los de la educación física, las recomendaciones oportunas sobre

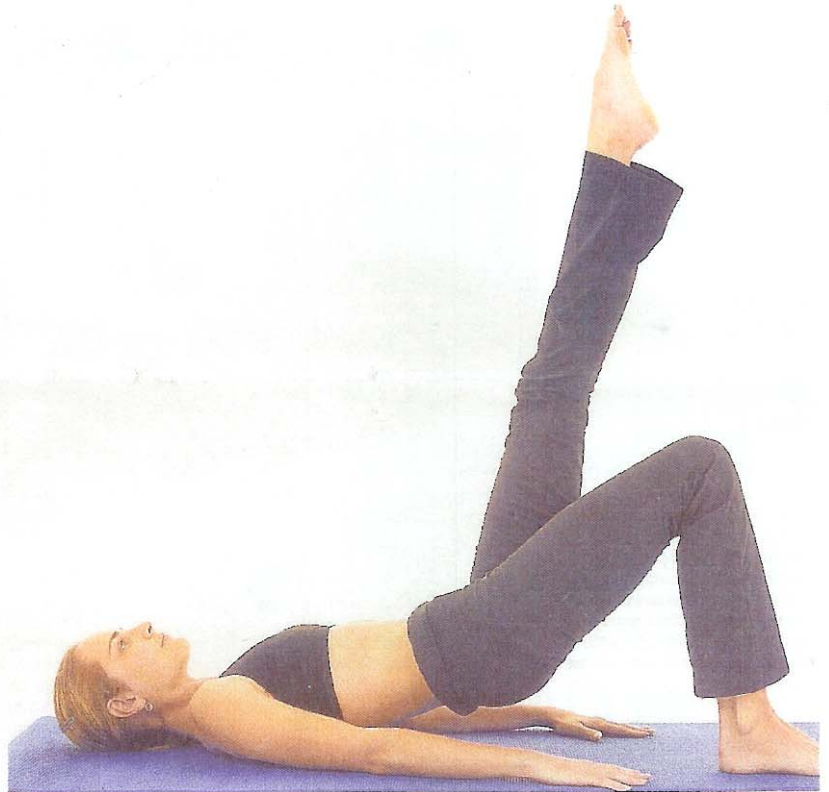
su correcta ejecución para evitar posibles problemas relacionados, fundamentalmente, con el agravamiento de lesiones lumbares. Realizados adecuadamente, los abdominales tradicionales no representan ningún riesgo en cualquier caso, debiendo formar parte de un plan global de ejecución de ejercicios que debe ser dirigido por profesionales sanitarios, en el contexto sanitario, y por profesionales de las ciencias del deporte, en el contexto de la preparación física. Refiere el comunicado que se está asistiendo a un intento de sustitución de los abdominales tradicionales por un método denominado hipopresivo.

Continúa haciendo alusión a que los ejercicios de abdominales hipopresivos, que se enseñan en cursos destinados a tal fin, carecen de validación y no existe ningún trabajo con un mínimo rigor científico que justifique su realización. Los defensores de estos ejercicios indican que los abdominales tradicionales aumentan el riesgo de incontinencia urinaria. Pero esta aseveración carece de estudios científicos que lo corroboren.

## ¿QUÉ SON LOS ABDOMINALES HIPOPRESIVOS?

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH) ha surgido con fuerza últimamente, merced a que se imparten numerosos cursos de formación, a la publicidad del método y a sus críticas y descalificaciones al método Pilates.

Desde los años ochenta y hasta la actualidad su creador, Caufriez, ha estado investigando sobre la incontinencia urinaria, relacionada básicamente con los esfuerzos abdominales y el mal reparto de las presiones que se producen en el abdomen causantes

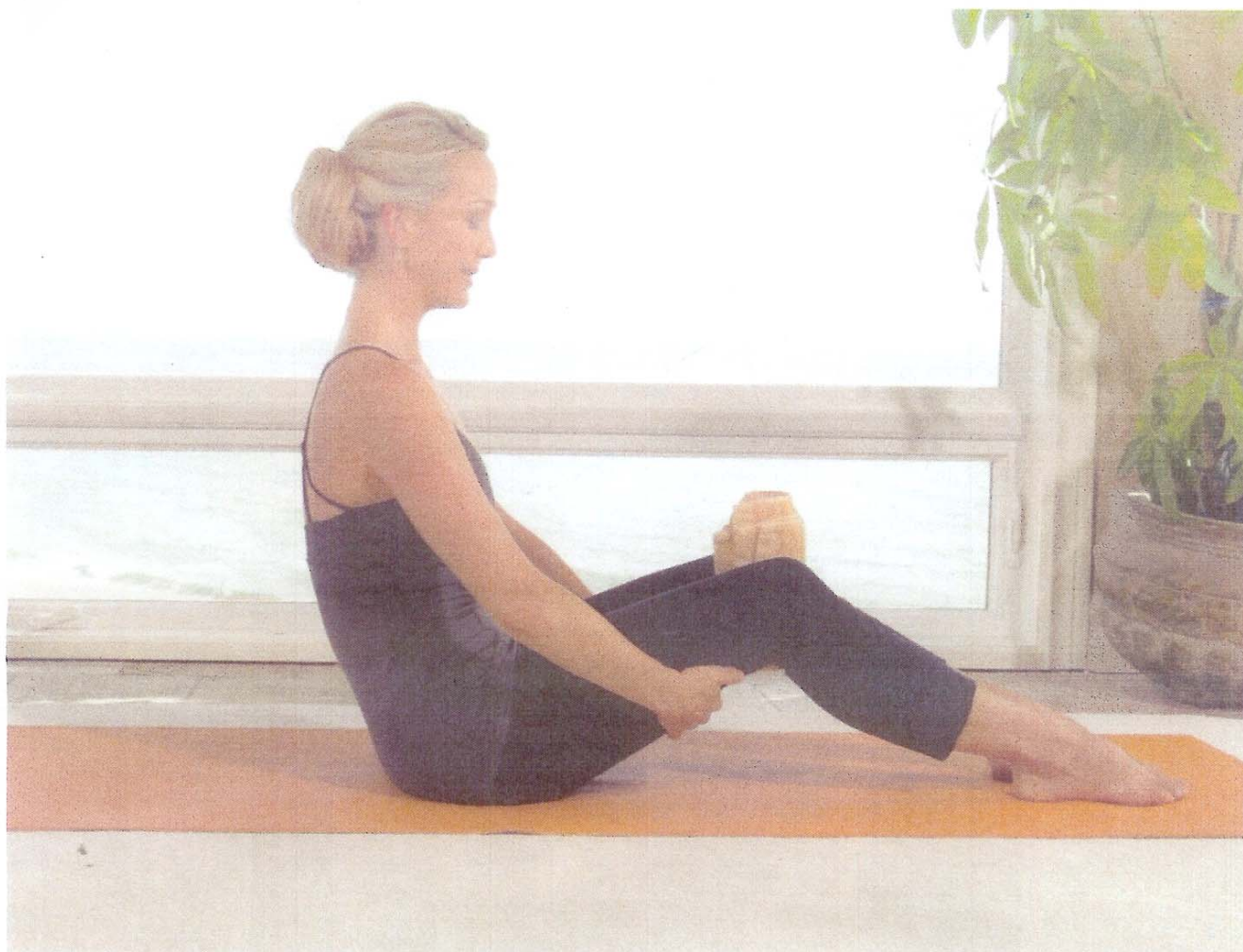


de la relajación del suelo pélvico y del músculo transverso del abdomen.

Según Caufriez, a diferencia de los ejercicios abdominales tradicionales, que según él provocan hiperpresión abdominal, causan un abdomen abultado y provocan incontinencia urinaria, prolapsos y disfunciones sexuales, los ejercicios abdominales hipopresivos disminuyen la presión abdominal, son idóneos para reducir la cintura, solucionar la incontinencia urinaria de esfuerzo y evitar los prolapsos.

## SU CREADOR

**Marcel Caufriez (1950), fisioterapeuta belga (con una gran relación con nuestro país, ya que ha sido profesor en la Universidad de Castilla La Mancha y profesor de la Universidad Gimbernat de Barcelona), y doctor en Ciencias de la Motricidad, es el creador del Método Hipopresivo y de todas sus variantes y aplicaciones.**



Es un método de gimnasia abdominal que no ocasiona distensión del perineo ni del músculo transverso del abdomen.

En 1990 Caufriez publica la primera edición en francés del libro *Gymnastique Abdominale Hypopressive* y da forma a los primeros ejercicios y posturas estáticas del método Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH).

Y es en el año 2005 cuando este método entra dentro del mundo del fitness, ya que Piti Pinsach, licenciado en Ciencias de la Actividad Física, dudando de la eficacia de los ejercicios abdominales clásicos como adecuado método de tonificación

de la musculatura abdominal, realiza un curso de GAH dirigido por Caufriez. Pinsach a partir de ese momento intenta dar a conocer este método a toda la comunidad científica y práctica del ejercicio físico. En el 2006 Caufriez, en base a la GAH, crea

**La principal diferencia entre la Gimnasia Abdominal Hipopresiva y el Reprocessing Soft Fitness es el enfoque terapéutico de la primera y el preventivo del segundo**

siguiendo el consejo de Piti Pinsach, los denominados Hipopresivos Dinámicos o Reprocessing Soft Fitness (HD-RSF) aplicados a la prevención, al fitness y al deporte.

La principal diferencia entre la Gimnasia Abdominal Hipopresiva y el Reprocessing Soft Fitness es el enfoque terapéutico de la primera y el preventivo del segundo. Comparten unas bases teórico prácticas.

#### **CONTRAINDICACIONES DE LOS ABDOMINALES HIPOPRESIVOS**

Como la realización de estos ejercicios precisa de unas apneas

respiratorias (estar sin aire durante varios segundos), es por ello que están contraindicados en las personas con hipertensión arterial. Igualmente las mujeres embarazadas no pueden realizar estos ejercicios por la presión que generan. Posteriormente, después del parto, pueden realizarlos.

#### **IDEAS FINALES**

Dado que los abdominales tradicionales aumentan la presión intraabdominal y que pueden provocar problemas en el suelo pélvico si se hacen reiteradamente y de forma inadecuada, es necesario un replanteamiento

del tipo de abdominales a realizar y enseñar ejercicios que eviten un aumento de presión excesivo.

La gimnasia abdominal hipopresiva puede ser un elemento muy útil dentro de los diferentes métodos de trabajo existentes para la rehabilitación postparto, ya que consigue evitar los efectos indeseables del aumento excesivo de la actividad abdominal en una etapa de la mujer, como es el postparto, en la que existe riesgo para las estructuras del canal del parto.

En definitiva, todos los métodos de trabajo tienen cabida y son útiles. A cada cual lo suyo.