

## **Ejercicios físicos, juventud y salud**

### **CONCEPTOS FUNDAMENTALES**

*Nota: Los ejercicios son descriptos a partir de la pág. 5. Para su correcta comprensión, se recomienda la lectura de los conceptos introductorias.*

#### **Introducción**

Comparto aquí algunas enseñanzas que he recibido sobre el cuidado de la salud desde mi experiencia de más de 20 años como alumno, practicante e instructor de artes marciales.

Y si las artes marciales enseñan a uno como defenderse, se impone saber defender la propia salud a medida que van pasando los años. Se trata de tener a nuestro cuerpo como un aliado, y no como un estorbo. Será un estorbo si lo descuidamos, o si lo ponemos en el centro de nuestras preocupaciones dándole un lugar que no le corresponde.

Cuando somos niños estamos llenos de energía, somos ágiles y flexibles. Ejecutamos todos los movimientos con naturalidad. La fuerza muscular como característica física comienza típicamente a manifestarse partir de la adolescencia, y durante algún tiempo alrededor de los 20 años los jóvenes gozan de esa época dorada donde sin necesidad de dedicación especial sus cuerpos pueden responder a exigencias intensas, se recuperan fácilmente, y son estéticamente armoniosos.

#### **El decaimiento físico**

Pero acercándose a los 30 años puede comenzar una declinación física cuya gravedad la determinará el estilo de vida que se adopte, y que sin duda tiene que ver con la vida urbana "civilizada". Y aún cubiertas las necesidades de descanso y alimentación adecuados, y evitando agresores directos al cuerpo (de menor a mayor, alcohol, tabaco y drogas), el cuerpo "ya no es el mismo que antes". A menos que se los ejercite regularmente, los músculos van perdiendo elasticidad y tono, los ligamentos y tendones se van tornando rígidos, y las articulaciones van perdiendo rango de movimiento. No se trata de estar inflado de músculos, sino de no perder los que teníamos de jóvenes. De flexibles y vigorosos tensores que mantenían las partes del cuerpo en su debido lugar, los músculos se van transformando en delgadas lonjas que ceden su lugar a otros tejidos, incapaces de responder ante exigencias mínimas. Esto tiene efectos estéticos que no pueden ser combatidos solo "a dieta": esa armazón externa del torso y del cuerpo en general que son los músculos va perdiendo tono, y cede ante la presión de las vísceras y la ley de la gravedad. Nuestra fuerza, flexibilidad y rango de movimiento de a poco van adoptando como límite máximo los esfuerzos que hacemos habitualmente: caminar, mover los brazos un poco, girar la cabeza. Todo ello sin tener en cuenta las consecuencias que se producen a niveles biológicos que exceden lo mecánico (cardiovascular, hormonal, inmunológico, neurológico, etc). Es el "sedentarismo" y su insana rigidez.

Tres viejas enseñanzas sobre condición física y salud señalan que:

- Una persona se mantiene tan sana como flexible sea su columna.
- Una persona se mantiene tan joven como fuertes sean sus piernas.
- Una persona físicamente temible es la que tiene fuerza en las manos (muñeca/antebrazos), en los pies (gemelos/tobillos) y en los abdominales (torso).

La última es sólo aplicable a quienes se entrenan para pelear, pero las otras deberían llamar la atención a todos. Enseñan los clásicos chinos que lo flexible es signo de vida (un bebé, un capullo que crece), y lo rígido indica muerte (piénsese en un cuero seco, en la leña que cruje). Ello es así en lo intelectual y en lo físico. Obviamente, el modelo a seguir es el de recuperar las cualidades físicas de los niños, su energía inagotable, su capacidad para dar "vuelta carnero", jugar sentado en el suelo, caerse y levantarse con el solo dolor de una "frutilla" en la rodilla, etc.. Me siento muy triste cada vez escucho de alguna persona mayor que se ha caído y "roto la cadera", y que según cuentan estaba muy lúcida y "en perfecto estado de salud", precipitando ese accidente problemas mucho más serios y de difícil superación. Es probable que esa persona no estuviera realmente saludable, que sus músculos ya atrofiados no le sirvieran para balancearse o aún absorber un golpe, y sus huesos estuviesen rígidos y

frágiles. Habiendo tratado con maestros de artes marciales de mucha edad, lo que siempre me sorprendió es sus movimientos seguros al caminar y moverse, por no haber dejado de ejercitarse. Y para ello no se requiere invertir muchas horas en un gimnasio. Lo único que se requiere es unos pocos minutos al día, y mucha constancia.

Hay dos formas de enfrentar la cuestión: la primera es fingir una sabia resignación que nos llevara inexorablemente a ser "viejos a los 40" (si a Ud. le cuesta ponerse en cuclillas y permanecer mas de un minuto en esa posición, va por ese camino), esperando sin hacer nada hasta que el médico le diga que tiene como mínimo (descartando cuestiones más serias) un problema postural, de lumbares, de cervicales. Y ahí vienen las opciones "activas": jugar algún partido de tenis o fútbol cada 15 días (hasta que inevitablemente una rodilla o la cadera le demuestren que su cuerpo no estaba preparado), o, con mayor prudencia encarar una rutina de ejercicios físicos que sea compatible con su estilo de vida y justamente le permita estar en condiciones, si le interesa, de jugar al tenis, fútbol, golf, o lo que le plazca.

### **Una respuesta inteligente.**

Aquí le ofrezco una muy especial. Luego de años de entrenamiento, habiendo consultado la más variada bibliografía y experimentado distintos métodos, he encontrado un método extraordinario para mi propia ejercitación. Tengo amigos otrora sedentarios que han seguido este método mejorando increíblemente su condición física. La calidad de este programa es tal que beneficiará tanto a víctimas del sedentarismo como a deportistas activos. Yo le brindo aquí el material para comenzar.

La secuencia de ejercicios que propongo:

- Inicialmente le tomará sólo diez o quince minutos a la mañana, cuatro veces por semana, en la privacidad de su casa. A medida que vaya avanzando, probablemente Ud. le dedique más tiempo aunque rara vez superará los 45 minutos.
- Mejorará su fuerza (torso, brazos y piernas), flexibilidad (de su columna vertebral y piernas), agilidad y capacidad cardiorrespiratoria. Dependiendo de su constancia y esfuerzo, los resultados se sentirán muy pronto (quizás un mes) y a los tres meses se verán en el espejo.
- Corregirá dificultades posturales y quizás supere alguna molestia física crónica al trabajar naturalmente agonistas y antagonistas.
- Las posiciones y movimientos proveerán un "masaje" a sus órganos internos, ayudándoles a cumplir mejor sus funciones.
- Luego de cada sesión se sentirá con más energía.
- No se requiere ningún equipo (en el mejor de los casos, una frazada o colchoneta y ropa cómoda), y trabajará con el peso de su propio cuerpo.

### **Características de los ejercicios**

Se trata de un sistema de ejercicios que condensa elementos de entrenamiento de artes marciales, lucha, yoga y otros sin usar pesas ni aparatos. La clave es que trabaja el cuerpo en conjunto, sin aislar sus partes, en movimientos que hacen uso del peso de su propio cuerpo, exigiendo y mejorando su fuerza y flexibilidad. Son ejercicios que, como ocurre con el yoga, se pueden hacer hasta muy avanzada edad y lo mantendrán fuerte y ágil.

Se dice que una cadena es tan fuerte como el más débil de sus eslabones. O, más coloquialmente, que "el hilo se corta por lo más fino". Justamente una gran ventaja de estos ejercicios, cuando se los compara con los ejercicios de pesas o "aparatos". Nuestros ejercicios consisten en movimientos compuestos que trabajan en cada fase un grupo muscular distinto, o el mismo grupo en diferentes ángulos. Aquí no hay riesgo de que Ud. haya descuidado una parte del cuerpo en detrimento de otra más fácil de trabajar. Justamente, el "riesgo" de las pesas es que, por aislar los músculos, estadísticamente uno deja sin trabajar algún eslabón, aquel que por haber sido descuidado nos traicionará con su debilidad en el momento que más lo necesitemos en "la vida real". A mi entender, las pesas son excelentes ejercicios cuando se las usa como complemento, pero no como actividad central.

Por eso son muy buenas para terminar de completar el entrenamiento de un atleta, pero no son la mejor opción para la gente pretende hacer de las pesas su única actividad.

El concepto es sencillo: hay tres ejercicios centrales: las flexiones de brazos estilo cobra, el puente de luchador, y las sentadillas remando, los "Tres Fundamentales". Deben ser practicados al menos cuatro veces por semana (ies el mínimo, no el máximo!). Estos ejercicios son los más exigentes, y están orientados a tonificar los músculos del cuerpo y –cuando se asciende a una cantidad de repeticiones considerable– proporcionar cierto entrenamiento cardiorrespiratorio.

Para facilitar su ejecución y optimizar el rendimiento de los Tres Fundamentales es muy recomendable que esos ejercicios se vean precedidos por otros que activen la circulación de la sangre, "destraben" las articulaciones y lo pongan a uno en estado mental adecuado para ejercitarse. El objetivo de los ejercicios iniciales no es, sin embargo, "entrar en calor" o acelerar el ritmo cardíaco, sino simplemente poner el cuerpo en actividad. En realidad, esos ejercicios de estiramiento y desentumecimiento deberían ser practicados diariamente, pues pueden hacerse en sólo diez minutos, no implican esfuerzo físico apreciable, y llevan aparejados múltiples beneficios de salud. Preste atención a los ejercicios de estiramiento, dando mucha importancia a la exhalación suave, y a seguir la trayectoria circular o elíptica. En esos ejercicios, no haga fuerza con ninguna parte del cuerpo, no "tire" ni jale, no "rebote" probando la elasticidad de sus músculos, relaje su cara y su actitud. Exhale. Quienes no reservan su fuerza para los ejercicios de fuerza, frecuentemente terminan con tirones y desgarros.

También he incluido algunos ejercicios con cierto grado de dificultad por la flexibilidad que demuestran las fotos. Quien no pueda llevarlos a cabo no ha de preocuparse: Con el tiempo, la práctica persistente de los "Tres Fundamentales" mejorará su condición física como para poder encarar ejercicios más complicados.

Esta completa sesión de 15 minutos por la mañana es como "desperezarse", como hace un gato cuando estira sus músculos después de haber pasado un tiempo en reposo. Una ventaja de hacerlo por la mañana es que así "destrabará" el cuerpo después de la inmovilidad nocturna, y establecerá el rango de movilidad que su cuerpo utilizará durante toda la jornada. Si los hace apenas levantado, recomiendo que antes tome medio vaso de agua, pero no coma nada sólido.

En el documento que sigue verá cuáles son los ejercicios y cómo llevarlos a cabo. Es muy importante que siga las siguientes pautas generales:

1. Evite los movimientos bruscos.
2. Estire los movimientos al máximo posible, pero sin violencia.
3. Acompase su respiración exhalando en el punto cumbre de cada movimiento. La respiración profunda y exhalación audible son el secreto de este sistema.
4. Lleve un ritmo natural, que variará según el ejercicio. Ud. se dará cuenta solo.
5. En los ejercicios de fuerza (flexiones, sentadillas), cuanto más rápido se ejecuten mayor fuerza explosiva se desarrollará; si se busca volumen muscular (hipertrofia), hágalos lentamente.
6. Sea preciso en los movimientos y preste especial atención a su circularidad.
7. Hasta que adquiera cierto dominio, no haga "series" del mismo ejercicio. Haga un número significativo de repeticiones de un ejercicio, y luego pase al siguiente.
8. Sea perseverante y ambicioso en sus metas.
9. Escuche a su cuerpo. Sepa distinguir lo que es "molestia" de lo que es "dolor". Para superarse, es imprescindible llegar al punto de molestia leve. Si, en cambio, siente dolor, ese es el mensaje que le da su cuerpo de que algo no anda bien.
10. No espere ganar nada que valga la pena sin invertir tiempo y esfuerzo.

Respecto del "jogging", a mi humilde entender es algo valioso cuando se lo practica con una frecuencia e intensidad moderada, y como parte de un entrenamiento más global. Correr es parte obligada de cualquier entrenamiento físico de alguna importancia, aunque debe tomárselo en sus justos términos. Dentro de sus virtudes, cabe señalar el desarrollo de la capacidad cardiovascular, el importante gasto

calórico (muy útil para adelgazar), y el fortalecimiento músculos de las piernas. Entre los aspectos negativos, mencionamos que el constante impacto sobre las rodillas y el cuerpo puede resultar negativo a largo plazo, y se ha observado en algunos cultores "fanáticos" de esa actividad hipertrofia del músculo cardíaco. Algunos expertos en medicina oriental objetan ese tipo de ejercicio entendiendo que "quemar" el cuerpo, consumiéndolo y desgastándolo. Desde ese enfoque, es desaconsejable adoptarlo como actividad física única y excluyente: es un ejercicio motrizmente elemental y extremadamente repetitivo que no ayuda a mantener la flexibilidad de la columna vertebral, piernas o caderas, que no trabaja los diversos planos de movimiento ni ayuda a preservar el rango de las articulaciones o la fuerza general del cuerpo dado que el torso y brazos trabajan poco, las piernas sólo se mueven hacia delante y atrás en ángulo muy limitado y casi sin flexionarse. Si Ud. gusta de correr o siente que le hace bien, continúe haciéndolo, pero sea moderado y complemente la práctica de *jogging* con otros ejercicios, como los que aquí ofrecemos. Una alternativa "a puertas cerradas" es la de saltar a la soga, que brinda la mayor parte de los beneficios que el *jogging* en tiempos más reducidos. Por lo demás, siempre es bueno combinar actividad anaeróbica y aeróbica, así como deportes que estimulen la velocidad de reacción (juegos de pelota, etc).

Como todo programa de ejercicios, con relación al programa que aquí presento los resultados son variables y dependen de la constitución física de cada persona, asumiendo que se trata de una persona sana. Insisto que quien esté interesado en encarar este o cualquier otro programa debe consultar previamente a su médico para que determine si está físicamente apto o no para hacerlo. ***Aunque la experiencia indica que en general estos ejercicios ayudan a recuperarse a quienes han tenido problemas de salud, hay algunos ejercicios demostrados aquí que pueden resultar contraproducentes para ciertas personas con problemas de rodilla o alguna malformación/traumatismo de columna.***

**DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS**

Nota: El "Programa Básico" incluye solamente los ejercicios N° 1 al N° 11

- 1) *Balanceo en cuclillas* (apoyando planta del pie completa, dedos hacia delante, alternando una vez de cada lado, 30 en total) Este simple "ejercicio" que fue cumplido a diario con el fin de evacuar los intestinos desde el comienzo del género humano hace miles de años, fue eliminado hace menos de 200 años con el invento del *toilette* moderno.



- 2) *Rotaciones de brazo* (con intensidad y amplitud, 10 c/u)

2.a) *Hacia atrás vertical*

2.b) *Hacia adelante vertical*

(ambos ejercicios con el mismo diagrama circular de movimiento, sentido opuesto)



2.c) *Atrás/adelante horizontal* (procure cruzar los codos adelante, y que las manos se toquen tras la espalda)



3) *Giros de torso / cintura* (alternando una vez de cada lado, en 2 tiempos c/u, 10 en total) –exhale en cada "tiempo", logrando mayor torsión en el segundo, procurando que el pecho mire hacia atrás.



4) *Movimientos de cuello* (10 c/u) –movimientos muy suaves y al límite, exhalando

4.a) *Rotaciones para ambos lados* (horizontal, en 2 tiempos c/u, movimiento de negación)



4.b) *Arriba* (mirando el cielo) /*abajo* (mirando el abdomen) (movimiento de afirmación)



5) *Rotación de hombros* (circular, 5 hacia atrás y 5 hacia delante)

6) *Pliege lateral* (10 hacia un lado y 10 hacia el otro) exhalando – Procure que la cabeza apunte hacia abajo.



**7) PRIMER FUNDAMENTAL: Flexiones de brazos estilo cobra**

Estire brazos y piernas, separados, en posición de "cuatro patas" con la cabeza cerca del piso (inhala)

Ejecute un movimiento continuo circular exhalando hacia delante flexionando los brazos durante el cual sucesivamente rocen el suelo su frente, nariz, pecho y abdomen, para terminar con los brazos extendidos, la cadera y piernas apoyadas contra el suelo, y el mentón apuntando al cielo (termina de exhalar, arqueando espalda). Regrese directamente sin rozar el suelo a la posición inicial.

Este movimiento es similar a una porción del "saludo al sol" de yoga. Este ejercicio trabaja pectorales, hombros, trapecios, tríceps, antebrazos, muñecas y flexibiliza la columna.

Normalmente los principiantes hacen 10-15 repeticiones, los entrenados, a partir de 50.



8) *Pliegue hacia delante (ventral) hacia la rodilla (20 de cada lado)*

Es un movimiento hacia delante en que su frente, nariz y pecho deben rozar la rodilla (cara hacia abajo), terminando con la cara hacia delante para trabajar cervicales. Estira gemelos, bíceps femorales, glúteos, y músculos de la espalda en general. Es importante respetar el movimiento circular en "U" (como un delfín que se zambulle y emerge, exhalando. Hay dos variantes, que siguen el mismo patrón de movimiento pero trabajan diversamente sobre la flexibilidad de los cuádriceps, sartorio y aductores. Sólo se muestra el 8.a), que **es un ejercicio muy importante y beneficioso.**

8.a) *Con pierna flexionada hacia delante* (figurando un Nro. 4), mínimo 90° de apertura.



8.b) *Con pierna flexionada hacia atrás* (mínimo 120° de apertura -talón toca glúteo)

La posición de 8.b) es una posición que requiere cierta flexibilidad en la cadera. Si al adoptarla siente molestia aguda o dolor, omita el ejercicio pues puede dañarse la rodilla de la pierna flexionada o la inserción femoral. Si la molestia no es aguda, la superará y se beneficiará del ejercicio. Asegúrese para evitar problemas de meniscos o de tobillo que el pie retrasado continúe la línea de la tibia (acortando el tendón de Aquiles).

El ejercicio es el mismo: movimiento circular en "U" imitando a un delfín.

En la foto se muestra con un ejercicio distinto, que puede hacerse previamente para familiarizarse con la posición y desarrollar fuerza: despegue de la cadera del suelo (aprox. 5 cm). Quienes habiendo podido adoptar la posición no puedan "despegarse" deben ayudarse con las manos, una a cada lado de la pierna extendida.



### 9) SEGUNDO FUNDAMENTAL. Puente de luchador

El "puente de luchador" o pliegue dorsal flexibiliza la columna "de adentro hacia fuera", fortaleciendo los músculos que rodean la columna (espinales), las piernas, glúteos, y cuello. Es un ejercicio excelente que consiste en apoyar la parte superior de la frente (donde nace el pelo), apoyándose en las manos a los costados de la cabeza. Hay que mecerse intentando que la nariz toque el suelo, exhalando cada vez (yo lo hago 30 veces). Una variante del ejercicio es hacerlo sin apoyar las manos, soportando todo el peso del cuerpo en la cabeza y los pies. La forma más habitual de comenzar es desde posición de acostado boca arriba, aunque hay quienes se ayudan con una pared, "bajando" con las manos. Una forma avanzada y algo peligrosa es arrojarse hacia atrás con las palmas.

Como ejercicio complementario desde esa posición se puede hacer flexiones invertidas, muy buenas para tríceps y hombros, estirando los brazos y luego volviendo en cada repetición a apoyar la cabeza y nariz (Ud. intente hacer alguna; mi rutina actual después del puente sigo con 20 flexiones invertidas). Si tiene dificultades en hacer este ejercicio, conviene que avance durante varias semanas con los otros para primero flexibilizar y fortalecer el cuerpo. Al cabo de un tiempo, vuelva a intentarlo. **Tenga presente que a todos les resulta incómodo al principio, pero que este es más importante de los Tres Fundamentales.**

9.a) Puente tocando nariz

9.b) Flexiones invertidas



### 10) Pliegue hacia atrás (pliegue ventral)

Acostado, lleve sus piernas hacia atrás, tomándose de la cintura con las manos, apoyando sobre el suelo la parte superior de la espalda, cuello y hombros, haciendo que las puntas de los pies toquen el suelo. Exhale y relájese. Recomiendo en primer lugar contar hasta 50 haciendo que el empeine y la planta del pie (base de los dedos) se vayan alternando, tocando el suelo. Es un ejercicio básicamente pasivo (una vez que se llega atrás, hay que quedarse allí sin volver adelante cada vez). Luego de ello, que sea la planta del pie la que quede en contacto, con las piernas perfectamente estiradas, contando hasta cincuenta. Este movimiento es similar a la postura del arado de yoga. Este es **un ejercicio muy importante y beneficioso.**



**11) TERCER FUNDAMENTAL: Sentadillas remando**

Se trata de un ejercicio excelente. Desde posición natural con pies hacia delante separados por un ancho de hombros comienza con los brazos estirados paralelos al frente y las manos abiertas palmas hacia abajo. Inhalando se llevan las manos hacia atrás, cerrando los puños a la altura de las axilas, codos hacia fuera, como remando (inhalando). Continuando el movimiento los brazos siguen hacia atrás mientras las piernas se flexionan (cucullas); exhalando, los brazos van pendularmente hacia delante, rozando el suelo los nudillos mientras las manos se abren, se vuelven a estirar las piernas, y los brazos retornan a la postura inicial extendidos hacia delante. Se trata de un solo movimiento que no debe ser cortado. Las sentadillas mejoran la fuerza de las piernas (bíceps femorales, cuádriceps, gemelos, glúteos), abdominales, brazos y teres-dorsales (espalda), mejorando la flexibilidad de las caderas y tobillos, y fortaleciendo rodillas. Es indistinto que si se levantan o no los talones; el movimiento debe ser natural. Los principiantes normalmente sólo pueden hacer alrededor de 30; la gente entrenada, a partir de 100 (un buen principio es el de poder hacer el doble de sentadillas que de flexiones estilo cobra).



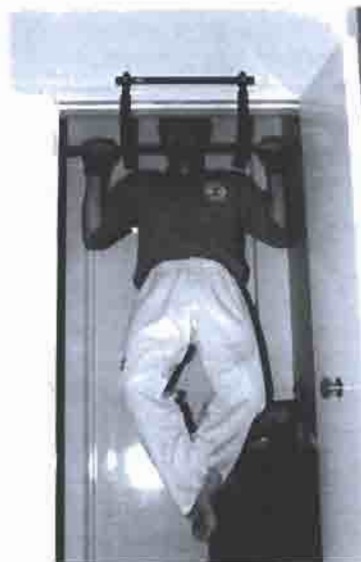
**12) Ejercicios adicionales (ajenos al Programa):****12.a) Dragón evasivo**

Es una variante para ejercitar las piernas que hace mayor énfasis en la flexibilidad que en la fuerza. Separe las piernas dos anchos y medio de hombros, orientando los pies hacia delante. Sin modificar la posición de los pies y manteniendo las plantas sobre el suelo, flexione completamente una pierna, dejando la otra estirada. Procure que la cadera esté lo más cerca del suelo que sea posible, apoyando las palmas sobre el suelo, ligeramente adelante en el medio de los pies. Alterne simétricamente la postura, desplazándose de izquierda a derecha estirando y flexionando, como un "dragón evasivo" una vez a cada lado. Este es un ejercicio adicional, muy útil para quienes practican artes marciales (se recomiendan al menos 50 repeticiones)

Cuando termine con las repeticiones, estire ambas piernas tomándose de los tobillos, y baje el torso intentando tocar el suelo con la cabeza.

**12.b) Barra: Flexiones de agarre exterior.**

Colgado de una barra, con las manos separadas ligeramente más que el ancho de hombros, sin apoyar los pies elévese hasta que el mentón supere la altura de la barra. Cuando baje, deje que los brazos se estiren completamente. Con esto estirará la columna y fortalecerá bíceps, antebrazos, muñecas, deltoides, trapecio y dorsales. Los principiantes hacen aproximadamente 5 repeticiones. Avanzados, entre 15 y 20.



## 12.c) Flexiones de brazos en vertical (flexiones de Tigre).

Apoyando las manos en el suelo a 25 cm. de una pared y separadas entre sí por algo más que un ancho de hombros, de un envión lleve los pies sobre la pared, con la espalda mirando a ésta. Comience a ejecutar flexiones, tocando el suelo con la frente, y luego estirando los brazos.



## 12.d) Tambor Giratorio

Siéntese en el suelo como si tuviera las piernas cruzadas, sólo que un pie deberá ubicarse justo al frente de su cuerpo, y el otro detrás de los glúteos. Ambas rodillas deberán estar orientadas hacia fuera, y el torso debe permanecer erguido (su silueta vista de frente no debe mostrar que uno de los pies está atrás). Permanezca algún tiempo en esa posición antes de cambiar de lado. Cuando pueda adoptar la posición sin dificultad, vaya cambiando de lado "desenroscando" las piernas que se turnarán haciendo movimientos circulares para ocupar alternadamente el frente y la parte de atrás, imitando el movimiento de percusión de un tambor giratorio. Haga 30 repeticiones. Este ejercicio le dará agilidad y fuerza en los músculos de la cadera.



### 13) Ejercicios abdominales:

En la mayor parte de los movimientos que involucran coordinación de torso, brazos y piernas están involucrados los músculos abdominales. Éstos son la gran conexión de la "cintura escapular" con la "cintura pélvica", y protagonistas centrales en todo esfuerzo físico natural.

Con los Tres Fundamentales, los abdominales reciben una excelente ejercitación para salud y condición física general. Por supuesto que tanto el recto abdominal como los oblicuos pueden ser objeto de trabajo específico (aunque hasta aquí, los ejercicios presentados tienden a trabajar varios grupos musculares a la vez, en lugar de aislarlos). Ofrezco sólo tres variantes de abdominales, que se complementan entre sí:

#### 13.a) "Cierres"

Acuéstese boca arriba con manos con dedos entrelazados tras la nuca (codos hacia fuera), y rodillas flexionadas con los tobillos cruzados. Lleve a los codos a tocar las rodillas en cada movimiento, y vuelva hasta que los pies y manos toquen el suelo. Asegúrese de exhalar y permanecer una fracción de segundo en la posición de "cierre". Cantidad recomendada: 50 repeticiones.

#### 13.b) Isométricos

Inhale y trabe al máximo sus músculos del abdomen (recto, oblicuos) y baja espalda pensando en que el torso tiene la resistencia de un neumático de automóvil bien inflado. Mantenga seis segundos. Exhale. Repita 3 veces.

Advertencia: Este ejercicio es riesgoso para gente con problemas de presión, o días de baja presión.

#### 13.c) Vacío Abdominal

Inhale y haga tres exhalaciones cortas y vigorosas, antes de succionar el abdomen hacia adentro, dejando resaltar el relieve de las costillas. El torso debe estar ligeramente inclinado hacia adelante, con las manos en la cintura o sobre los muslos. Mantenga durante seis segundos. Repita tres veces. En yoga se recomienda sacar la lengua. Este ejercicio es avanzado, y puede presentar inconvenientes para ciertas personas. Siempre debe efectuarse en ayunas.

