

## REPROGRÁMATE CON HIPOPRESIVOS



***Por Piti Pinsach***

*D.E.A. Morfología Médica*

*Lcdo. Ciencias de la Act. Física y el Deporte*

*Profesor de Fitness-Salud en Cursos de Postgrado, Congresos y Convenciones,*

Reconozco que será una decepción para muchas personas descubrir que muchos profesionales del ejercicio físico coinciden en decir que hacer ejercicios abdominales no reduce el perímetro de la cintura.

Es una lástima que no se logre el objetivo estético prioritario de muchas personas por el que se enroscan y desenroscan más o menos frenéticamente haciendo los clásicos ejercicios abdominales. Ahora creemos saber el porqué no se reduce la cintura y una solución para lograrlo.

### **La culpa es de la presión**

Para imaginarnos lo que sucede en la cavidad abdominal con los aumentos de presión podemos visualizar un globo y entenderemos que al presionarlo de cualquier lado, aumenta la presión en todo el mismo.

Si este globo tiene una zona débil, con menos tejido elástico o un agujero, esta zona va a ser más vulnerable y los aumentos de presión harán que se abulte más esta zona débil o que el agujero se haga más grande e incluso puede que reviente.

Por supuesto que el abdomen de un ser humano no estalla, pero sí que se resiente de los aumentos de presión y responde debilitándose. Disminuye su tono de reposo, de la faja abdominal e incluso la calidad y el grosor de su tejido conjuntivo. Esto hace que, una buena mayoría de personas que hacen ejercicios abdominales, cuando ponen en tensión la musculatura abdominal tengan un buen tono de esfuerzo y se vean un abdomen plano pero, estas mismas personas en relajación, se observan con más barriga que cuando no hacía ejercicios abdominales.

La faja debilitada ha disminuido su tono de reposo y no hace sus funciones correctamente. Ante un aumento de presión, esta zona es más vulnerable a lesiones como sucede en deportistas (hernias abdominales, inguinales, pubalgias, protuberancias discales...).

Los incrementos de presión hacen que decrezca también el tono de reposo de la musculatura del suelo pélvico: Esto es una de las causas de que los órganos internos no sean correctamente sujetados y de provocar prolapsos e incontinencia en la mujer.

Al realizar los ejercicios abdominales y muchos otros ejercicios, se aumenta la presión dentro del abdomen. Lo mismo sucede cuando se reduce la cintura hundiendo el abdomen, entrando la barriga, subiendo el suelo pélvico, como se hace en muchos ejercicios de algunos métodos de entrenamiento. Se aumenta la fuerza de esta musculatura pero hay un aumento de la presión como sucede cuando se empuja un globo por los extremos o por el centro, se aumenta la presión dentro del abdomen.

Este aumento de presión es recibido por las fibras musculares de contracción involuntaria de la faja abdominal, las que aguantan tu barriga ahora que estás leyendo de pie o sentado, y disminuyen su actividad involuntaria. Cuando estás relajado notas que tienes más barriga que cuando no hacías ejercicios abdominales. Tienes menos tono de reposo, se han desprogramado las fibras responsables del mismo.

Una faja abdominal con poco tono de reposo es frágil y son muchos los deportistas que lo han experimentado con problemas. Tenistas con lesiones abdominales, futbolistas y otros deportistas con pubalgias, hernias inguinales y umbilicales son algunos ejemplos de lesiones debidas a aumentos de presión y a fajas abdominales débiles.

La mujer deportista con una faja abdominal debilitada por los aumentos de presión tiene otros problemas puesto que su globo, su abdomen, tiene una zona de hernias, la vagina. Los aumentos de presión generados por el ejercicio en la mujer debilitan su suelo pélvico, disminuyen su tono de reposo. Un suelo pélvico con poco tono de reposo no aguanta los órganos de la pelvis menor eficientemente. Hay un 30% más de incontinencia urinaria en mujeres que practican deporte y ejercicio físico que en las mujeres de la misma edad que no realizan prácticas físico-deportivas.

### **La solución es Reprogramarse**

Cualquier persona puede verificar, de manera muy simple, la ineficacia de los ejercicios abdominales tradicionales. Si eres de los individuos que haces ejercicios abdominales tradicionales, hiperpresivos, bien sean los típicos encogimientos estando en el suelo, los ejercicios isométricos o de otros métodos... Haz esta prueba que explicamos a continuación y te evidenciará que no sólo no cumplen con el objetivo tuyo de tener un abdomen más plano sino que te proporcionan más barriga.

Estando de pie relájate y haces dos respiraciones profundas y lentas relajando todo tu cuerpo para que quede solamente con el tono de reposo. Haz una tercera respiración y en la espiración cierra los ojos relajadamente. Haz una cuarta respiración y en la espiración deja caer relajadamente la cabeza y te quedas como mirando al suelo pero con los ojos cerrados. Realizas una última respiración y en la espiración abres los ojos y verificarás asustado que tienes una barriga más abultada que muchas personas que no hacen nunca ejercicios abdominales. Y no es cuestión de entrar la barriga puesto que eres muy bueno en ello, te has entrenado para ello, sabes entrar la barriga y tensar la musculatura con fuerza. Lo que no tienes es tono de reposo. Ha disminuido por los aumentos de presión a la que has sometido la faja abdominal. Si eres mujer puedes imaginar cómo está tu suelo pélvico y lo que sufre en cada aumento de presión que lo sometes.

Hemos encontrado la causa y la solución a unos problemas que hace tiempo tenemos:

- ¿Porqué tengo más barriga ahora que cuando no hacía ejercicio?
- ¿Porqué si tengo tan fuerte y marcada la musculatura abdominal tengo lesión en el abdomen?
- ¿Porqué tengo incontinencia urinaria?

La causa de esta problemática son los aumentos de presión y la solución es aumentar el tono de reposo (el que tenemos cuando estamos relajados) de la faja abdominal y del suelo pélvico.

Se logra aumentar el tono de reposo de la faja abdominal y del suelo pélvico de dos maneras:

- Contrayendo la faja y/o el suelo pélvico un 30%. Esto tiene el riesgo de que si se contrae más, se aumenta la presión y se genera de nuevo el problema ya mencionado y si se contrae menos no se llegan a reclutar todas las fibras.
- Logrando que de manera involuntaria, refleja, se contraiga la faja abdominal y el suelo pélvico, puesto que esto garantizaría que se puedan lograr activar la gran mayoría de fibras involuntarias (las fibras I precisan 25 segundos para tetanizar).

En la actualidad sólo se conoce un método que logre contraer involuntariamente la faja abdominal y el suelo pélvico, las Técnicas Hipopresivas creadas en 1980 por el Dr. Caufriez y que se dividen en terapéuticas con el nombre de Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH) y preventivas, denominadas Reprocessing Soft Fitness (RSF).

Se denominan Reprocessing puesto que reprograman, hacen que la faja abdominal y el suelo pélvico vuelvan a ser competentes para su función, activan fibras involuntarias que habían dejado su función debido a los aumentos de presión que soportaban.

### **¿Estás programado o desprogramado?**

Puedes verificar si eres un candidato a padecer hernias abdominales, inguinales, umbilicales, pubalgias u otras lesiones debidas a una mala programación de la faja abdominal o si eres una candidata a padecer incontinencia urinaria, prolapsos y disfunciones sexuales.

Hay unos test genéricos que te dan una idea clara de lo que hace involuntariamente tu faja abdominal y tu suelo pélvico. Luego sólo te queda comparar con lo que deberían hacer y averiguar si estás programado o desprogramado.

Un primer test de competencia abdominal revelará si las fibras reflejas del abdomen hacen correctamente su función o están desprogramadas. El test es muy sencillo, puedes estar tumbado o sentado y debes poner una mano en la zona sub-umbilical, debajo del ombligo, y debes notar que sucede con la misma cuando toses, gritas o ríes corto y rápido. Si compruebas que al toser, al gritar, reír o hacer un esfuerzo, la faja abdominal va hacia fuera es una señal evidente de que está desprogramada. El aumento de presión provocado por la tos, el grito, la risa o el esfuerzo debería ir anticipado, en unas

fracciones de segundo, de una contracción involuntaria de la faja abdominal para evitar que la presión vaya hacia adelante distendiendo la faja.

El mismo test se realiza poniendo toda la atención en el suelo pélvico y observando si asciende, desciende o no se siente nada. Si el suelo pélvico desciende es un síntoma claro de que es incompetente y que la tos, el grito y los esfuerzos hacen que los órganos internos sean empujados hacia abajo. Esto será el inicio de los problemas en esta zona. Es una prueba de que se te han desprogramado las fibras involuntarias del periné, las reflejas, que deberían actuar unas milésimas de segundo antes del esfuerzo aguantando el suelo pélvico y ascendiéndolo. Evidentemente, estas acciones deben ser reflejas, involuntarias.

Si los test verifican que hay una desprogramación de la faja abdominal (al toser o gritar va hacia fuera) y/o del suelo pélvico (va hacia abajo), es imprescindible reprogramar esta faja abdominal y este suelo pélvico. Es preciso reprogramar, activar de nuevo las fibras musculares involuntarias puesto que los aumentos de presión, la edad, las inflamaciones, las malas posturas, el deporte, el ejercicio físico y, específicamente los ejercicios abdominales, hacen que disminuyan su actividad y se desprograman, se desconectan, haciendo que el tono de reposo sea menor.

### **La magia de la Gimnasia Hipopresiva y del Reprocessing Soft Fitness (RSF)**

Este método entrena la musculatura que hace que tengamos, en reposo, un perímetro más o menos grande de la cintura y un suelo pélvico que aguante la orina y sostenga eficazmente los órganos internos.

Este tipo de musculatura tiene una actividad involuntaria. Nadie puede estar sentado, de pie o andando pensando constantemente en mantener contraída la musculatura que hace de faja abdominal o la que sostiene los órganos pélvicos (vejiga, útero y recto en la mujer).

La Gimnasia Hipopresiva y el RSF logran activar, poner en acción, de manera involuntaria, sin activarlas voluntariamente, las fibras musculares responsables del tono de reposo. A través de la hipopresión que crea la Gimnasia Hipopresiva y el RSF en la cavidad abdominal y torácica se logra una activación involuntaria de las fibras musculares más pequeñas y responsables del tono de reposo. Suena a magia y es un fenómeno extraño incluso para los profesionales del ejercicio físico pero es la única solución para reducir la cintura y tonificar eficazmente el suelo pélvico.

Mediante una contracción de unos músculos y la relajación de otros, que aparentemente no tienen nada que ver con la faja abdominal y el suelo pélvico, se logra la contracción involuntaria de la musculatura faja del abdomen y del suelo pélvico.

**Siéntelo por ti mismo**

Las sensaciones que se logran con los ejercicios de RSF van incrementándose con la práctica y se transfieren casi automáticamente a la vida cotidiana proporcionando una mejora postural y una toma de consciencia corporal que facilita su ejecución. A modo de ejemplo explicamos a continuación la ejecución de uno de los ejercicios de las Técnicas Hipopresivas dinámicas del Reprocessing Soft Fitness.



Ejercicio Hipopresivo dinámico

Estás de pie con los pies paralelos, separados unos diez centímetros, rodillas extendidas y realizas una inspiración mientras levantas la mirada y abres la caja torácica (foto 1). Realizas una espiración mientras haces una circunducción de los brazos hacia atrás hasta llevarlos sobre la cabeza con las palmas de las manos mirando el cielo y las puntas de los dedos que casi se tocan entre sí. Sin aire en la caja torácica, abres las costillas como si quisieras coger aire y deslizas un pie hacia adelante con un paso sin impacto, procura que la rodilla de la pierna que queda atrás esté extendida y con todo el pie en el suelo, insistiendo en la apertura torácica sin inspirar (foto 2). y avanzas la pierna que estaba atrás mientras inspiras y vuelves a la posición inicial (foto 3) para seguir con la otra pierna.

### **Encuentra profesionales especializados**

Realizar los ejercicios con el asesoramiento de un profesional formado para ello te será de gran ayuda. Para saber si la persona que escribe, habla o enseña Gimnasia Hipopresiva o RSF tiene los conocimientos que garantizan que conoce esta técnica, se debe buscar en la web del creador del método ([www.marcel-caufriez.net](http://www.marcel-caufriez.net)). Allí se encuentra un apartado con el texto *Quiere encontrar un terapeuta especializado* y simplemente escribiendo la ciudad donde se busca salen los datos de los profesionales que conocen en profundidad este novedoso método.