

En personas de diversas edades:

La ciencia revela los beneficios de la plancha abdominal

Además de fortalecer el abdomen y la columna, reduce la presión arterial y mejora el rendimiento deportivo. Un nuevo estudio asegura que también sirve para evaluar problemas de salud, como desequilibrios posturales.

C. G.

La plancha abdominal es considerada uno de los ejercicios más versátiles y seguros para aumentar la fuerza, la resistencia y la estabilidad de los músculos del abdomen y la espalda; además, se adapta a cualquier nivel de condición física y, gracias a su sencillez, se puede realizar en cualquier lugar.

Razones de sobra para que haya ido ganando popularidad en los últimos años, sobre todo durante la pandemia y a través de desafíos virales, que visibilizaron sus múltiples beneficios.

Consiste en mantener una posición isométrica (sin movimiento), apoyándose en los antebrazos (o manos) y en las puntas de los pies, formando una línea recta con el cuerpo. "Fortalece la estabilidad de la columna y la pelvis, mejora la eficiencia de las extremidades y hace que su movimiento sea mayor y aumenta la resistencia física", enumera Christopher Barrios, kinesiólogo funcional de MEDS Healthy.

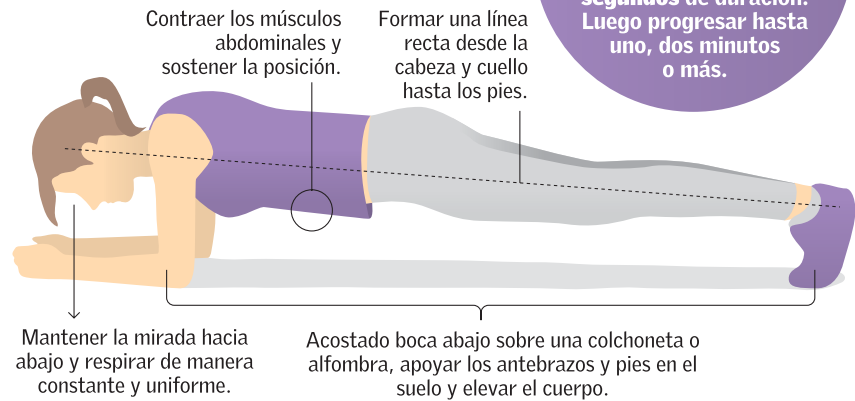
Además de mejorar la postura, la ciencia muestra que es una práctica que previene molestias como el dolor lumbar, incrementa el rendimiento deportivo y contribuye al bienestar integral. Un estudio en The Journal of Strength and Conditioning Research afirma que también contribuye a una mejor alineación postural y a la prevención de lesiones.

Asimismo produce una mejora a nivel respiratorio y reduce la presión arterial, con un "beneficio cardiovascular incluso superior al de ejercicios aeróbicos tradicionales", precisa Sonia Roa, kinesióloga y miembro del Comité de Actividad Física de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (Sochimev).

Además, es un ejercicio clave en terapias de rehabilitación. "Muchas veces es el inicio para generar estabilidad central

Posición horizontal

Esta es la postura básica de plancha abdominal. Se pueden realizar variantes, como reducir o sumar puntos de apoyo (por ejemplo, afirmarse en las manos, las rodillas o separar más las piernas).



Se recomienda comenzar con rutinas **2 a 4 veces por semana, de 10 a 20 segundos de duración.** Luego progresar hasta uno, dos minutos o más.

Fuente: Harvard Medical School; Sonia Roa, Sochimev; Maximiliano Torres, UDLA.

EL MERCURIO

y luego avanzar a ejercicios más dinámicos", dice Barrios.

También puede entregar información valiosa sobre la fuerza de la zona media y la composición corporal, según un estudio de investigadores españoles en el cual también participó Maximiliano Torres, académico y codirector del Núcleo de Investigación en Salud, Actividad Física y Deporte de la U. de las Américas, sede Viña del Mar.

El trabajo estudió la plancha como una herramienta confiable para evaluar la fuerza muscular del tronco en adultos de 18 a 62 años. "El tronco es el puente entre las extremidades superiores e inferiores; si está débil, todo el sistema de movimiento se desorganiza. Evaluarlo nos ayuda a anticipar problemas de espalda

baja, desequilibrios posturales o bajo rendimiento físico", dice Torres. "Este estudio refuerza que los test físicos simples y sin equipamiento costoso pueden usarse para evaluar salud funcional, especialmente en adultos que no siempre acceden a evaluaciones especializadas", agrega.

Es un ejercicio apto para personas de distintas edades y niveles de condición física, salvo algunas excepciones, menciona Roa, como dolor lumbar agudo, lesiones activas en hombro, codo o muñeca; cirugías abdominales recientes, entre otras. Por ello, es importante realizar un chequeo de salud previo.

"Si duele la espalda, hay que detenerse, porque puede ser signo de fatiga muscular o mala postura", dice Torres.