

El ejercicio más eficaz que puedes hacer en casa a diario

Publicado el: 14-11-2019

La plancha abdominal permite trabajar el "core", fortalecer la espalda y mejorar la resistencia y el equilibrio

Aunque es cierto que las **planchas** (o abdominales isométricos) suelen figurar en las listas (no siempre profesionales) de ejercicios útiles para "conseguir un vientre plano" lo cierto es que su auténtico valor reside, según explica a Gonzalo Martínez Salmerón, fitness manager de Reto 48, en que ayuda a **fortalecer el "core"** (previene problemas de espalda y pérdidas de orina y prolapsos), **mejorar la postura y el equilibrio** y **ganar resistencia**.

Otra de sus **ventajas**, según comenta el experto es que, con este ejercicio, se puede ir de menos a más, es decir, desde la forma más sencilla de ejecución hasta las más complicada, de modo que se puede ir complicando la práctica a medida que nos sintamos más fuertes.

En cuanto a la posibilidad de que este ejercicio pueda resultar útil para eliminar la grasa acumulada, Isaac Cosculluela, coordinador de Fitness de Metropolitan Gran Vía (Barcelona) aclara que para lo que sirve realmente es para fortalecer la faja muscular que está debajo del recto abdominal, pero que no debe verse como una fórmula mágica para perder la grasa localizada. "No es posible quemar la grasa de forma localizada. Si se pierde, se pierde de todo el cuerpo y para eso es imprescindible acompañar el ejercicio con hábitos saludables de **nutrición, hidratación y descanso**", aclara.

A pesar de esta aclaración, el experto considera que las planchas sí que deben figurar en la lista de imprescindibles, pero si se domina la técnica y si el ejercicio se hace correctamente, pues suele ser una de las prácticas en las que suele cometerse más errores.

Una forma sencilla de explicar cómo ejercitarse con la plancha, es la que propone el fitness manager de Reto 48:

Así se hace la plancha

- Primero tumbate boca abajo y coloca los codos apoyados en el suelo debajo de los hombros (si lo prefieres, pueden ser las manos)
- Apoya en el suelo las puntas de los pies y eleva el cuerpo hacia arriba dejándolo recto
- Aprieta fuerte tu abdomen, mete el ombligo hacia adentro y hacia arriba. Contrae glúteos y piernas
- Mira al suelo un palmo por delante de tus manos y quédate en esa posición
- Se debe controlar la respiración y no contenerla mientras se practica el ejercicio
- Puedes situar los codos ligeramente por delante de los hombros para aumentar la intensidad del ejercicio
- Si separas las escápulas para activar el transverso abdominal, lograrás una mayor tensión en la ejecución

El **tiempo** que se debe trabajar la posición de plancha depende del nivel y de la técnica de cada persona. No hay un ideal, si bien el experto propone esta fórmula: "Si es tu primera vez puedes mantener la plancha de 20 a 30 segundos, apoyando las rodillas si es necesario. Una vez que

vayas adquiriendo mayor fuerza podrás ir aumentando el tiempo. Si llega un momento en el que la plancha básica se te queda corta puedes incluir variantes como levantar una pierna y mantenerte en 3 apoyos o realizar planchas en movimiento jugando con las punteras de los pies", explica el experto de Reto 48.

Además de la plancha frontal, existen **variantes** como la frontal con una sola pierna y la mano contraria apoyadas, la plancha lateral, la frontal con elevación de pierna o la plancha frontal que incluye ejercicios de brazos, entre otras muchas.

Para practicar correctamente los **abdominales isométricos** es importante cuidar la postura. De hecho, algunos de los errores más comunes que se cometen a la hora de llevar a cabo este ejercicio tienen que ver, precisamente con la postura, según explica Coscolluela.

Errores al hacer la plancha

- Arquear la zona lumbar
- Elevar los glúteos o la cadera
- Mantener el cuello encogido (acortando la distancia entre el hombro y la oreja)
- Hacer apnea (o no respirar adecuadamente durante la ejecución del ejercicio)

Fuente: <https://netsaluti.com>