



NOTA DE PRENSA

Dirigido a: SR. REDACTOR JEFE / SR. JEFE SECCIÓN DE DEPORTES

Pamplona, 21 de diciembre de 2012

COMUNICADO SOBRE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS ABDOMINALES

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 masiva y generalizada.

Los profesionales sanitarios han efectuado 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.

Se está asistiendo a un intento de sustitución de los abdominales tradicionales por un método denominado hipopresivo.

Estos ejercicios, 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. Esta aseveración carece de estudios científicos que lo corroboren.

Se puede afirmar con rotundidad que la ejecución de ejercicios abdominales tradicionales, realizados con la técnica correcta, están perfectamente indicados en el contexto deportivo y de rehabilitación y prevención, que no existe una justificación para sustituirlos por los ejercicios hipopresivos y que, en cualquier caso, los abdominales deben 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.

Dr. D. Pedro Manonelles Marqueta
Presidente de la Federación Española
de Medicina del Deporte (FEMEDE)
Tno. urgente de contacto: 619 240 619

PÁGINA WEB DE INTERNET: <http://www.femede.es>
Más INFORMACIÓN: FEMEDE. Apartado de Correos 1207. 31080 PAMPLONA
Tel: 948 267 706 – Fax: 948 171 431. Correo electrónico: femede@femede.es