

Seleccione Municipio
 Seleccione Provincia
 Seleccione Diputación
 Acceso Club

[Actualidad](#) | [Actividades](#) | [Bolsa de empleo](#) | [Colaboraciones](#) | [Contacta](#) | [Deportademadrid](#) | [Deportistas](#) | [Documentación](#) | [EGC](#)
[Empresas del deporte](#) | [Enlaces](#) | [Entrevistas](#) | [Formación](#) | [Multimedia](#) | [Municipios](#) | [Nombramientos](#) | [Publicidad en Munideporte](#) | [Radio Marca](#)



Jueves, 29/08/2013

Recomiendan no utilizar el método hipopresivo

04/01/2013

Comunicado de FEMEDE sobre la práctica de ejercicios abdominales

FEMEDE ha publicado un comunicado sobre la realización de ejercicios abdominales. Asegura que, con la técnica correcta, están indicados para la rehabilitación y prevención, y no tienen por qué sustituirse por métodos hipopresivos.



El escrito está firmado por el presidente de la Federación Española de Medicina del Deporte, Pedro Manonelles. En él se señala que 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.

En la actualidad, según afirma FEMEDE, 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. Por lo tanto, se puede afirmar con rotundidad que realizar ejercicios abdominales tradicionales, realizados con la técnica correcta, está perfectamente indicado y no existe una justificación para sustituirlos por los ejercicios hipopresivos.

El comunicado indica, además, que 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.

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH), es una técnica desarrollada a finales de los años 80, por Marcel Caufriez, doctor en kinesiología y readaptación. Fue creada pensando en la recuperación post-parto con el objetivo de buscar una gimnasia abdominal que fuese beneficiosa para la faja abdominal sin efectos secundarios sobre el suelo pélvico.

Munideporte.com

Twitter 7 | Me gusta 33

Comentarios

No existen comentarios aún para esta noticia.

Iniciativa de la Comisión Europea para promover la actividad física
 Los técnicos creen que la obesidad debería declararse una enfermedad
 La actividad física reduce la fatiga y favorece el ánimo en el embarazo
 El ejercicio mejora las funciones cerebrales de personas con el VIH
 Congreso iberoamericano, dopaje, Vuelta Junior y el inicio de la Liga
 UNESCO impulsa el Día Internacional del Deporte y la Actividad Física
 El ejercicio tiene efecto similar a los fármacos para las enfermedades
 Muchas horas sentados aumenta el riesgo de enfermedades renales
 Ponencias del curso de prevención de obesidad y seguridad alimentaria
 La actividad física en el colegio aumenta su práctica extraescolar

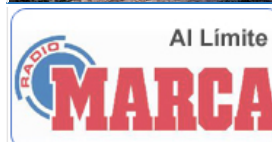
Envía a un amigo

De

Para (Email)

Dedicatoria

Enviar



- ENLACES DE INTERÉS
- AÑADIR MUNICIPIO
- BOLSA DE EMPLEO

