

EL DOBLE BENEFICIO DEL MÉTODO HIPOPRESIVO: CONSIGUE UNA FAJA ABDOMINAL FUNCIONAL Y MEJORA TU RENDIMIENTO DEPORTIVO

Cada vez más son más las personas que integran el Método Hipopresivo como forma de mejorar su salud. Obtienen múltiples beneficios funcionales, posturales, respiratorios, en la prevención de patologías del suelo pélvico, etc. Además, investigaciones recientes apuntan hacia las destacadas mejoras que se producen en el alto rendimiento.

Las primeras técnicas hipopresivas fueron creadas en 1980 por el Dr. Marcel Caufriez bajo el título “Aspiración Diafragmática”. El Dr. Caufriez, junto con el Sr. Piti Pinsach, adaptaron las técnicas y métodos hipopresivos al Fitness-Ejercicio Físico y Deporte por primera vez en el 2007 debido al cuestionamiento de los ejercicios abdominales que se venían prescribiendo. Surgieron como alternativa a los ejercicios abdominales tradicionales y como una nueva alternativa saludable. Nace así el Método Hipopresivo-Reprocessing Soft Fitness (MH-RSF).

En el caso de los hipopresivos para el fitness (MH-RSF), se pueden describir como un conjunto ordenado de ejercicios posturales rítmicos y secuenciales. Los ejercicios se realizan adoptando diferentes posiciones en base a unas determinadas pautas de ejecución que facilitan y acentúan el efecto Hipopresivo, y que a grandes rasgos tienen las siguientes características: se adelante el eje de gravedad, siempre manteniendo la autoelongación axial y decoaptación de la articulación de los hombros, y una vez adoptada esta posición se realiza apnea espiratoria y apertura costal.

Beneficios para la salud

Debido a las pautas de ejecución de las técnicas hipopresivas, estas consiguen una disminución de la actividad tónica del diafragma torácico con la consiguiente relajación del mismo. Cuando la presión intraabdominal disciende provoca por vía refleja la tonificación de la faja abdominal, de la musculatura perineal y genera una succión sobre las vísceras de la pelvis por el ascenso diafragmático, disminuyendo así la tensión ligamentosa.

Una faja abdominal tónica es funcional, eso es, realiza propiamente la función de sostén natural pudiendo así gestionar el peso del tronco superior y las presiones que soporta esta zona. De este modo, una faja abdominal funcional permite conseguir mejoras estéticas y, sobretodo, ganar en salud.

Así pues, con la práctica del MH-RSF se consigue:

- **Mejoras estéticas**

Con una faja abdominal tónica, la musculatura de esta zona está activada, con lo que se produce una disminución del perímetro de la cintura (imagen 1).



Imagen 1: Antes, durante y después del entrenamiento

con el Método Hipopresivo - RSF

- **Una buena higiene postural es la clave para disminuir los dolores de espalda.**

La reducción de tensiones de la cadena muscular posterior de la espalda junto con la ganancia del tono de la faja abdominal, permite corregir la postura (imagen 2)



Imagen 2: Comparación de la postura obtenida antes y después de la práctica del Método Hipopresivo.

- **Prevención de lesiones**

Las lesiones que se pueden prevenir gracias a una buena gestión de las presiones que soporta la faja abdominal son: hernias abdominales, discales, inguinales y umbilicales, diástasis abdominales y pinzamientos vertebrales;

- **Disminución de los síntomas de la incontinencia urinaria de esfuerzo, estreñimiento y gases;**
- **Prevención y recuperación del suelo pélvico femenino**

La prevención y recuperación del estado del suelo pélvico femenino (matriz, vagina, recto), es necesaria cuando se sufre de caída de los órganos internos por la práctica deportiva o después del parto (recuperación física postparto), e incluso la preparación al parto si se prevé un embarazo.

- **Mejora de la capacidad respiratoria y de la resistencia**

Con las técnicas hipopresivas se consigue el aumento de la movilidad del diafragma y potenciación de la musculatura respiratoria (imagen 3), lo que conlleva a poder abrir y cerrar mejor la caja torácica, mejorando así la capacidad respiratoria. Si entra más aire, entra más oxígeno, con lo que se gana en resistencia aeróbica



Imagen 3: Comparación de la movilidad de la caja torácica durante la respiración antes y después de la práctica del Método Hipopresivo-RSF

Beneficios para el rendimiento deportivo

Para los deportistas el MH-RSF les aporta, a parte de los beneficios ya mencionados en salud, beneficios en el rendimiento deportivo.

Desde el 2011, Toni Riera, investigador adjunto del Dr. Caufriez y profesor titular del Método Hipopresivo de la Academia Interdisciplinaria en Ciencias de la Motricidad, junto con el Dr. Marcel Caufriez investigan los efectos de la práctica del MH-RSF en el rendimiento deportivo. Las investigaciones se realizaron con atletas de diferentes disciplinas, pero todos ellos de alto rendimiento, como es el caso de Víctor del Corral campeón de Europa Triatlón Cross (imagen 4); Sandra Santanyes, campeona de España de BTT (imagen 5), o Miguel Odriozola, atleta olímpico en marcha 50km.

Algunos de los resultados obtenidos en las investigaciones confirman que:

- **El MH-RSF aporta beneficios para la salud de los deportistas**

El MH-RSF aporta beneficios para la salud de los deportistas puesto que cuando estos mejoran en algunos de los parámetros mencionados anteriormente, como por ejemplo en los parámetros respiratorios o bien no desarrollando ningún tipo de hernia, ya está mejorando su rendimiento.

- **Incremento de la resistencia gracias a la alteración de los valores de los parámetros sanguíneos y de la concentración de oxígeno.**

La práctica del MH-RSF genera cambios a corto, medio y largo plazo en el organismo. Se ha evidenciado un incremento de la resistencia gracias a la alteración de los valores de los parámetros sanguíneos y de la concentración de oxígeno.

A corto plazo, hay evidencias clínicas que indican que mediante el entrenamiento hipopresivo se baja la saturación de oxígeno en sangre, generando un estrés de oxígeno y cuya reacción del organismo es la estimulación del bazo, que expulsan nuevas células sanguíneas en el corriente sanguíneo para captar más oxígeno. Se ha podido comprobar cómo un atleta después de 15 minutos de práctica de Hipopresivos Dinámicos aumenta su Hemoglobina (He) en 2g/dl, pasando de 13,5g/dl a 15,5 g/dl.



Imagen 4: Toni Riera entrenando con el Método Hipopresivo

RSF-EIH al triatleta Víctor del Corral.

A medio y largo plazo, se consigue el aumento del tiempo de apnea de los ejercicios hipopresivos, lo cual también contribuye a bajar la saturación de oxígeno en sangre. A parte de la reacción anterior del bazo, ahora se provoca una hipoxia intermitente que estimula el centro pneumotáxico y la generación de Eritropoyetina (EPO).

Es interesante destacar la conexión existente entre la capacidad aeróbica, el Hematocrito (He) y la Eritropoyetina (EPO), estos dos últimos directamente relacionados entre ellos (un incremento del He induce a un incremento de la EPO). Cuanto más elevada es la presencia de He, y consecuentemente de EPO, más oxígeno hay en la sangre, lo que permite aumentar el umbral anaeróbico del deportista. Después de la práctica del Método Hipopresivo, los valores de He y EPO alcanzan unos valores muy elevados, mucho más de lo que se consigue obtener sólo con la rutina de entrenamiento habitual del deportista.

Después de conseguir bajar la saturación de oxígeno en sangre y de provocar una hipoxia intermitente, aparece la hipercapnea (aumento de la concentración de CO₂ en sangre). Con la hipercapnea se produce una disminución del pH debido al aumento de la concentración plasmático de CO₂, hecho que también provoca la activación del núcleo pneumotáxico, provocando así formación de más EPO.

En resumen, las respuestas obtenidas en algunos atletas apuntan que con el MH-RSF se consiguen alteraciones a corto, medio y largo plazo, de modo que el entrenamiento del atleta con el MH-RSF tiene un protocolo específico a seguir, como se verá más adelante.

- **Aumento de la eficiencia del movimiento y de la fuerza explosiva**

La práctica del MH-RSF conlleva a la normalización de las tensiones musculares, especialmente una disminución de la tensión de la cadena muscular posterior; a la activación de la faja abdominal lumbo-pélvica, lo que le permite gestionar bien todas las presiones y transmitir bien la fuerza a través del cuerpo, y a crear nuevos circuitos neuronales con una activación mucho más rápida y por lo tanto se mejora la reactividad muscular. Todos estos factores permiten optimizar los movimientos y la energía empleada para ellos, además de aumentar la fuerza explosiva.



Imagen 5: Toni Riera entrenando con el Método Hipopresivo

RSF-EIH a Sandra Santanyes, campeona de España de BTT

Todos estos resultados sobre el rendimiento deportivo se consiguen con un protocolo específico de trabajo con el MH-RSF, el **Entrenamiento Integral Hipopresivo (EIH)**, creado el Dr. Caufriez y el Sr. Riera, y algunos de ellos aún faltan ser desarrollados con más profundidad y más estudios. Pero lo que sí está claro es que todos los deportistas que han incluido el MH-RSF dentro de sus rutinas de entrenamiento han asegurado haber mejorado su rendimiento.



Toni Riera Sevilla.

Profesor Titular del Método Hipopresivo.

National Máster Trainer MH de la Academia Interdisciplinaria en Ciencias de la Motricidad.

Investigador adjunto del Dr. Caufriez.

Profesor de Ballet Clásico titulado por la Royal Academy of Dancing.

Gerente de instalación deportiva.

Entrenador personal.

Preparador físico de atletas de élite con el MH.

toni@metodohipopresivo.com

www.metodohipopresivo.com

www.abdominaleshipopresivos.com