

Fortalecimiento y definición de abdominales con Electroestimulación Activa mediante dispositivo AQ8 EMS Training.

Dra. Elvia María Santos Estrada
Especialista Universitario en Medicina Estética.
Universidad Complutense de Madrid. Nº Colegiado 282850815
Centro Médico Daly. Cea Bermúdez 35, Madrid.

Una de las demandas más comunes por parte de los pacientes de nuestra clínica, y en general de todo el sector de la Medicina Estética es lograr un abdomen fortalecido y definido. No solamente es un signo inequívoco de salud, sino que estéticamente es muy atractivo y demuestra calidad de vida y preocupación por el bienestar.

Desde que la electroestimulación se ha convertido en una alternativa más de desarrollo muscular, constantemente nos preguntamos si realmente sirve para fortalecer el abdomen y tonificar la zona media del cuerpo, que se considera especialmente difícil de desarrollar.

El entrenamiento de abdominales con electroestimulación se ha convertido ya en una práctica común y bastante extendida, los resultados indudablemente son bastante satisfactorios en la enorme mayoría de casos y sus beneficios en cuanto al respeto por la estructura ósea y los ligamentos están suficientemente demostrados.

¿ A qué se debe el éxito de los entrenamientos de abdominales con electroestimulación ?, a una cuestión que para todos ya está clara : no basta con la ejercitación de los músculos abdominales, es necesario eliminar las capas de grasa que lo cubren , por lo que el desarrollo muscular de esta zona se basará en tres factores en los que la electroestimulación, o electrofitness ha demostrado su eficacia :

1- Dismutación de las grasas superficiales. La electroestimulación activa o electrofitness se basa en la combinación de impulsos eléctricos localizados y una rutina de entrenamiento físico constante, que provocan un aumento significativo del gasto energético.

Esto inevitablemente produce un proceso de regeneración celular de las fibras musculares, que gracias al aumento de la acción respiratoria de sus múltiples mitocondrias dispara el metabolismo basal. Comúnmente se aprecia una disminución de las capas de grasa superficial y adelgazamiento del panículo dérmico , surgiendo así la esperada definición muscular.

2- Ejercitación simultánea de todos los grupos musculares. Para lograr la tonificación de todo el recto abdominal y el fortalecimiento general de la zona conocida como Core, es fundamental enfocarse en el trabajo generalizado de todo el cuerpo, incluyendo ejercicios aeróbicos .

En la mayoría de los equipos de electroestimulación activa, o electrofitness, entre 9 y 10 grupos musculares se activan durante la sesión de entrenamiento. Los chalecos, o Bio-Jackets están equipados con 10 pares de electrodos que ejercen por separado el control sobre la flexión y extensión de los músculos, asegurando la disminución del estrés de cada músculo y la mejora de la eficacia del ejercicio físico.

3. Ejercitación correcta y controlada de los músculos abdominales. Durante los entrenamientos de electroestimulación, la intensidad de los impulsos se va intensificando gradualmente , sin sensación de brusquedad ni de sobreesfuerzo. La fuerza, intensidad y duración de los impulsos se puede ajustar de manera personalizada.

Los intervalos entre los impulsos también se pueden ajustar de acuerdo con el nivel de entrenamiento y la frecuencia de los ejercicios. Aunque la acción principal del ElectroFitness está orientada a la silueta (reafirmación y tonificación), existen en algunos equipos programas específicos de tipo metabólico, generalmente con frecuencias entre 5 y 7 Hz y pulsos más superficiales enfocados a una acción dérmica, y mejorando la calidad del tejido : efecto piel de naranja, estrías, flacidez, etc.

Obviamente los resultados siempre dependerán de cada caso específico teniendo en cuenta factores como la edad, tipo de metabolismo y fibras musculares, estado físico, etc.

Las mujeres que han dado a luz suelen beneficiarse especialmente del entrenamiento de abdominales con electroestimulación, pues el fortalecimiento rápido y eficaz de los músculos que forman el suelo pélvico disminuyen la separación de los músculos rectos del abdomen.

Independientemente del entrenamiento específico de los abdominales en el gimnasio, salón de belleza o centro especializado, se recomienda ejercitarse

siempre de manera multidisciplinar y activa. El ejercicio aeróbico al aire libre y la oxigenación son grandes aliados de una figura esbelta y saludable.

El último factor de gran importancia, del cual tal vez dependa en un enorme porcentaje el éxito del entrenamiento de abdominales con electroestimulación , como sabemos, es la alimentación.

Las recomendaciones no difieren mucho de tener una dieta saludable: poca grasa, pocos carbohidratos, proteínas , poca azúcar y muchos vegetales.

La electroestimulación, o Electrofitness ,es una herramienta eficaz y segura de ejercitar el sistema muscular en su conjunto, pero no debe considerarse como la manera exclusiva de mantener un forma de vida saludable y plena. Todo es importante y todo influye : alimentación, ejercicios a aire libre y el entrenamiento intenso y continuo.

Dra. Elvia Santos Estrada
Licenciada en Medicina y Cirugía
Nº Colegiado 282850815
Madrid, 2015