

Saber Moverse

Ejercicios para fortalecer la musculatura de la espalda

S. SÁNCHEZ [@abc_salud](#) / MADRID
DÍA 14/10/2015 - 01:10H

▶ Cuanto mejor trabajan los músculos que rodean a la columna vertebral mayor es el equilibrio y la estabilidad que brinda la misma a todo el cuerpo



S. SÁNCHEZ
Las bandas elásticas ofrecen una resistencia constante en todos los movimientos

Cuando levantamos una pierna para subir un escalón damos por hecho que, aunque nuestro centro de gravedad está siendo alterado, todo nuestro cuerpo va a responder favorablemente asegurando nuestra estabilidad e impidiendo que nos caigamos. Se trata de uno de los tantos gestos cotidianos en los que interviene con gran protagonismo **la columna vertebral, encargada de dar soporte, equilibrio y ser eje para todo el cuerpo**. Según nos cuenta el Dr. Francisco Kovacs, Director de la Red Española de Investigadores de Dolencias de la Espalda y Director del Departamento Científico de la [Fundación Kovacs](#) entre 40 y 80 milésimas de segundo antes de iniciar ese movimiento una contracción del transverso abdominal, el músculo más profundo del abdomen, facilita que la musculatura lumbar tenga que hacer menos esfuerzo para mantener el equilibrio. Y es ahí donde radica la importancia de mantener fuertes los distintos grupos musculares que trabajan de manera conjunta para dar estabilidad a la columna. Los más importantes son la musculatura paravertebral; la abdominal, incluyendo oblicuos y transverso abdominal; los glúteos isquiotibiales y psoas-ilíacos, que si se trabajan bien aseguran también un buen funcionamiento de la misma. El Dr. Kovacs explica que todos aquellos ejercicios que **fomentan la potencia, la resistencia y la coordinación de esos grupos musculares** ayudan a que la columna vertebral no sólo funcione correctamente, sino que además aumente su resistencia y **disminuya la posibilidad de lesión**.

Alex Lamata, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y entrenador personal explica que el trabajo con bandas elásticas está altamente recomendado cuando se padecen problemas de espalda, ya que la intensidad de los ejercicios es menor que si se trabaja con pesas, además de permitir una libertad de movimientos mayor y trabajar músculos de manera más específica. Con los elásticos no se logran **cargas tan elevadas como puede suceder con las pesas**, pero permiten tonificar la musculatura de una forma progresiva, incluso tras una lesión, ya que, mientras las pesas ofrecen una resistencia constante durante todo el rango de movimientos, las bandas elásticas lo hacen gradualmente, de manera que desde que se comienza el movimiento hasta que se finaliza, la resistencia que ejercen va de menos a más, siendo el momento de máxima resistencia ofrecida por la goma el punto de mayor contracción del músculo durante el ejercicio.

Según explica el preparador físico, se puede iniciar el entrenamiento con bandas elásticas sea cual sea la forma física, ya que existen **diferentes resistencias que responden a diferentes colores**. En cualquier caso, el preparador físico recomienda hacer el entrenamiento bajo la supervisión de una persona cualificada, por lo menos al principio, para que oriente y marque la pauta a la hora de realizarlo.

El entrenador propone tres ejercicios que se pueden realizar en cualquier entorno y que permiten trabajar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, algo muy interesante y necesario para proteger la columna vertebral fortaleciendo de una manera segura y no agresiva toda la musculatura de la zona. Lo recomendable es hacer tres series de quince repeticiones en cada uno de ellos. Accede al vídeo para conocer la pauta para realizarlos correctamente.

- Ejercicio de remo para el trabajo de dorsales.
- Ejercicio aperturas para fortalecer el músculo trapecio y el deltoides posterior para proteger el cuello.
- Ejercicio en cuadrupedia para la zona lumbar.