

EJERCICIOS ABDOMINALES Y “PRESTACIONES” SEXUALES

Piti Pinsach, Maio 2005

MIS ORGASMOS PUEDEN SER MENOS SATISFATORIOS POR LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS ABDOMINALES?

Los ejercicios abdominales que no tienen en consideración el suelo pélvico, lo debilitan y según PABLO JAUREGUI (1998) En el artículo de SALUD publicado en El Mundo en el número 290 del jueves 23 de abril de 1998. “Más de dos millones de mujeres en España sufren problemas de incontinencia urinaria....la incontinencia urinaria se debe básicamente a la debilidad de la musculatura del suelo pélvico...Además muchas prácticas deportivas, como el aerobio, la gimnasia, el footing y los ejercicios abdominales que provocan un aumento de la presión afectan de una forma directa a la fuerza de la musculatura pélvica...**además, el deterioro de la musculatura pélvica que causa la incontinencia urinaria deteriora la calidad de vida de las relaciones sexuales de una forma notable, los orgasmos son menos intensos o no llegan a alcanzarse....**”

¿EXISTEN EJERCICIOS PARA MEJORAR MIS “PRESTACIONES” SEXUALES?

Los ejercicios indicados para evitar la incontinencia urinaria, especialmente el que trabaja el músculo pubo-coccígeo, proporcionan más sensaciones a esta zona. El pubo-coccígeo, en su parte anterior en el hombre se denomina bulbo-esponjoso y cuando está “en forma” almacena gran cantidad de sangre que se podrá utilizar para una erección más potente y duradera. En la mujer, la parte anterior del músculo pubo-coccígeo, se denomina bulbo-cavernoso y es el músculo que rodea la vagina y el clítoris, uno de los que proporciona la irrigación necesaria para aumentar la sensibilidad en la zona. Se puede entender fácilmente la importancia de mantener tonificado este músculo y su relación con una mejora en las relaciones sexuales.

BIBLIOGRAFIA

AMEN, Karen (1994), The Crunch, Londres, Vermeillon
KENDALL, F. P. y KENDALL, E. (1985) Músculos, pruebas y funciones, Jims

MANGANO, M. (1996) Ejercicios abdominales, Barcelona, Hispano Europea
RIVERA, H. KIRK (1993) Strictly Abdominals, Los Angeles, Nat. Ac. Esp. Med.
COLADO, J.C. (1996) Fitness en las salas de musculación, Barcelona, Inde
LOPEZ BERGMARK, A (1989) Stability of the lumbar spine. A Study in mechanical engineering. Acta Orthopaedica Scandinavica Supplementum 230 (60)
CALVET, F. y LOPEZ CALVET, C. (1996) Marc tèoric pràctic per a la correcta execució del treball abdominal, Apunts: Educació Física
TOUS FAJARDO, JULIO (1998) ¿Correcto o incorrecto? Depende... Seminario INEFC Barcelona
JULL, G; RICHARDSON, C y otros (1993) Towards a measurement of active muscle control for lumbar stabilisation. Australian Journal of Physiotherapy 39 (3)
CALAIS-GERMAIN, B. (1996) Anatomía para el movimiento, Barcelona, Los libros de la liebre de marzo
CALAIS-GERMAIN, B. (1998) El periné femenino y el parto, Barcelona, Los libros de la liebre de marzo
VAN LYSEBETH, A. (1992) Tantra, Fribourg, Flammarion
SOUCHARD, PH. E. (1992) De la perfección muscular a los resultados deportivos, Paidotribo
FUCCI, S. ; BENIGNI, M.; FORNASARI, V. (1995) Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular, Barcelona, Doyma
TOUS FAJARDO, JULIO (1999) Nuevas tendencias en Fuerza y Musculación,
GILL, KP; CALLAGHAN, MJ (1998) The measurement of lumbar proprioception in individuals with and without low-back-pain. Spine 3:371-377
GARGANTA, R. y col (2004) Efectos do treino cárdio-vascular com e sem electroestimulaçoa deplecçao de gordura na regio abdominal. 10 Congresso de Ciencias do desporto e de educaçao física dos países de lingua portuguesa. Porto