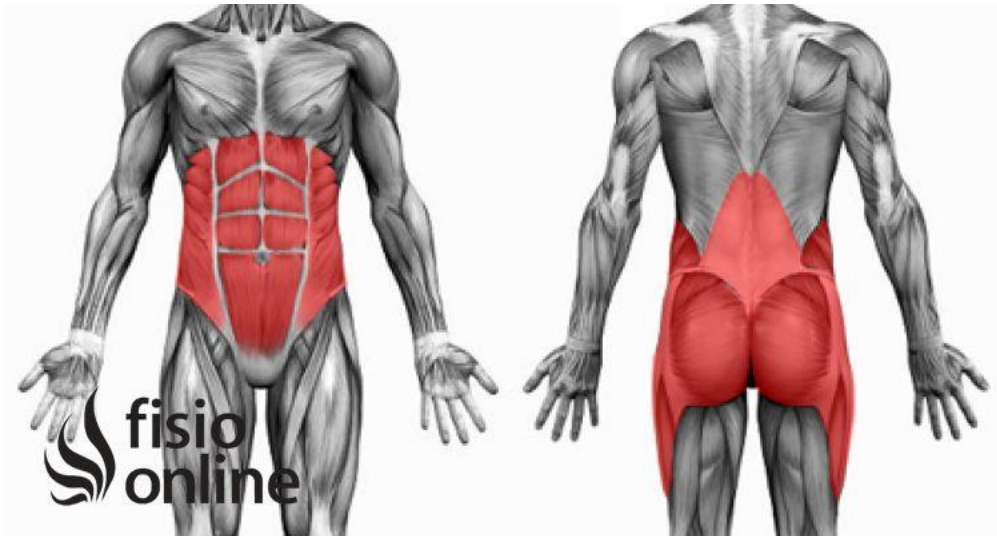


CORE

¿Qué es?

¿Qué nos aporta si lo entrenamos?



**Instituto
Claret**

Profesores:

- Catalina Paredes catalinaparedes@institutoclaret.cl
- Agustín Badilla agustinbadilla@institutoclaret.cl

¿Qué es el CORE?

CORE es una palabra en inglés que significa “núcleo” o “centro”. Se utiliza para nombrar toda la zona muscular que envuelve la zona de gravedad de nuestro centro. Vendría siendo nuestra faja abdominal, algo así como un corsé formado por músculos.

Este “núcleo” es un componente clave en la construcción de un cuerpo fuerte, tanto para la salud como para un deportista, pues tanto en lo deportivo como en lo cotidiano la musculatura de nuestro centro cumple un rol fundamental.

De este grupo de músculos obtienes la mayor parte de la fuerza de tu cuerpo: los utilizas, por ejemplo, para patear una pelota, levantar un objeto pesado, mantenerte de pie, etc.



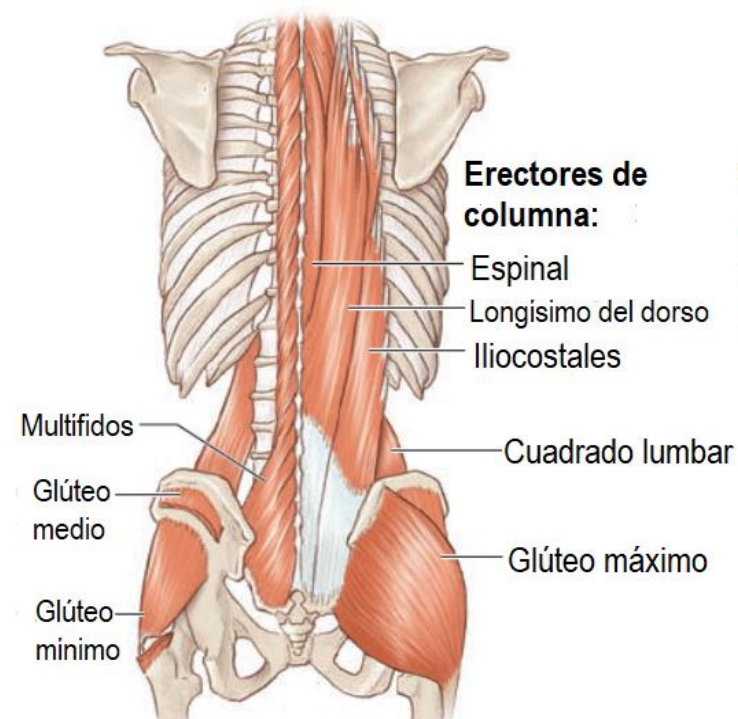
Músculos que lo componen

Concepto erróneo: el CORE no es simplemente el six-pack (abdominal recto anterior) sino que un conjunto de músculos que trabajan en sintonía.

Diferentes autores incluyen varios músculos, pero en línea general se coincide que está formado por:



Músculos del Core



Psoas Iliaco:

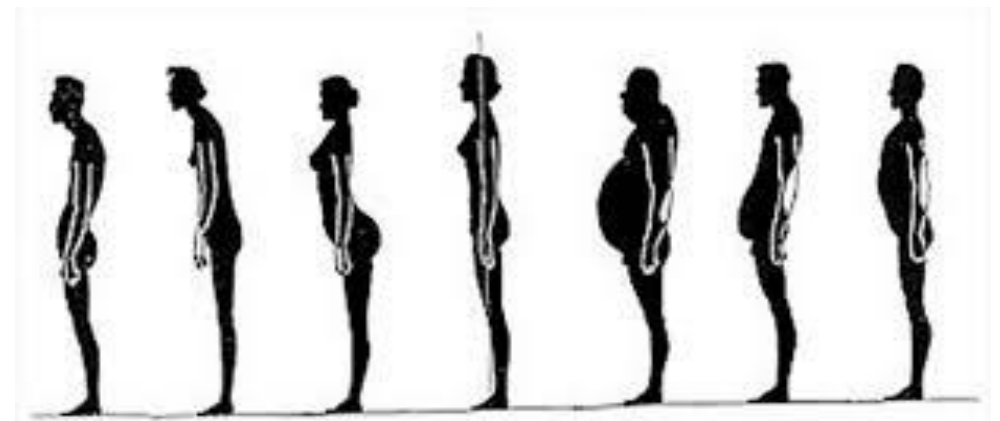
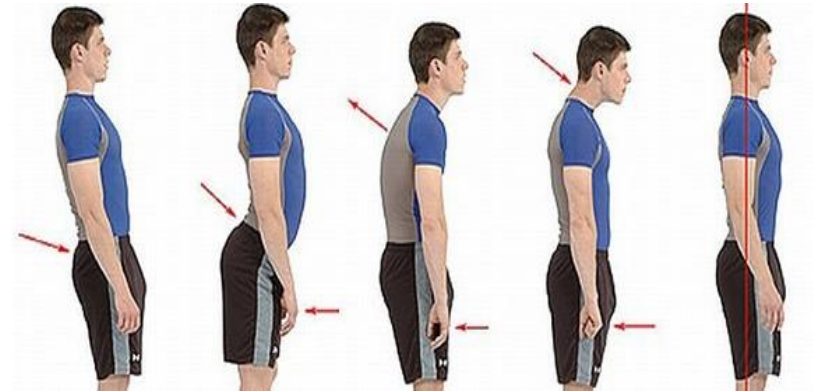
Psoas mayor
Psoas menor
Iliacos



¿Qué nos aporta la musculatura del CORE?

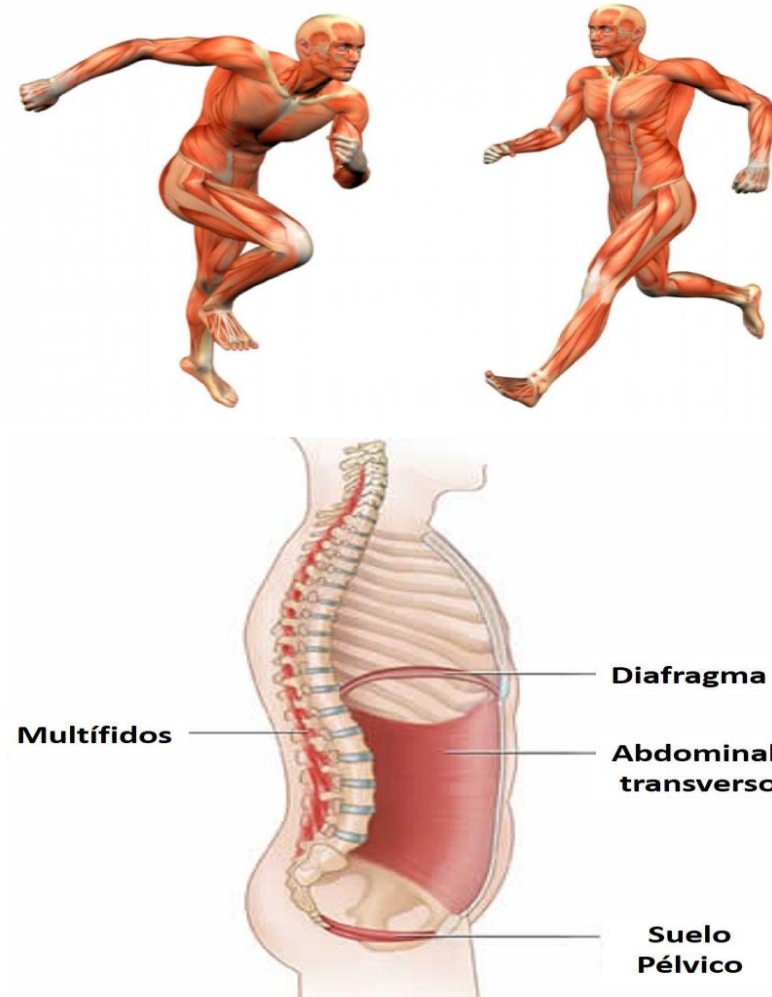
La idea es entrenar toda la zona que conecta con tu **espinas dorsal** y que ayuda a tu cuerpo a soportar tu columna, para que todo tu peso corporal no recaiga solo sobre tus huesos.

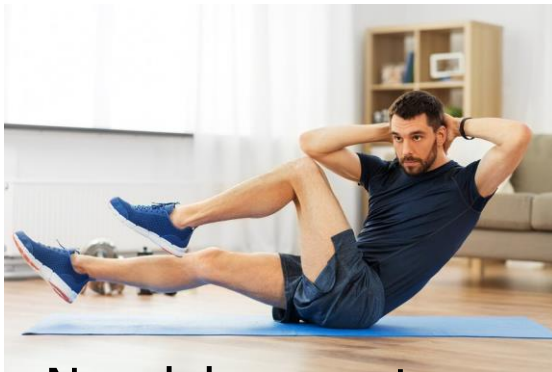
- ✓ **Estabilidad:** El CORE es el centro de gravedad del cuerpo, y hace que desarrollemos un buen equilibrio y una buena coordinación.
- ✓ **Control de postura corporal:** Un CORE fuerte nos permite un mayor control de la postura de nuestro cuerpo.
- ✓ **Alivia dolores de espalda:** Los estudios muestran que mientras más fuerte tengamos el CORE menos dolor de espalda se padece y cuando se tienen dolores en la zona lumbar, el entreno controlado de CORE lo alivia.



¿Qué nos aporta la musculatura del CORE

- ✓ **Reduce el riesgo de lesiones:** Nos permite mantener estable el cuerpo y proporciona más fuerza a nuestras extremidades.
- ✓ **Mayor eficiencia en los movimientos:** Un CORE fuerte hará que haciendo menos tengas más, es decir que tus movimientos podrán ser más potentes.
- ✓ **Nos ayuda a respirar mejor:** Ya que se involucra la musculatura que participa en la respiración.
- ✓ **Protege los órganos internos:** Que se encuentran en la zona media de nuestro cuerpo.





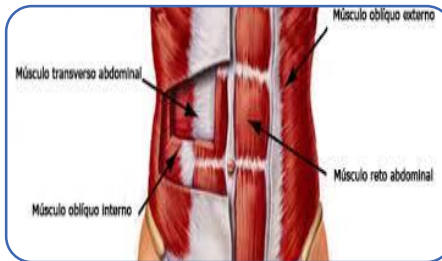
¿Cómo podemos entrenar el CORE?

- No debemos tener la errónea idea de que trabajar el CORE es solo trabajar los abdominales de toda la vida, en los cuales se flexiona y extiende la cadera. Hay muchos otros ejercicios, incluso podríamos decir que el abuso de ese abdominal nos podría provocar problemas de espalda.
- Por otra parte es muy importante hacer una buena progresión de ejercicios, por lo que se recomienda comenzar con ejercicios sencillos a muy complicados, aumentando el nivel progresivamente llegando a un control corporal muy elevado.
- El trabajo de CORE como base se compone de ejercicios de fuerza (potencia) implicando un control corporal (estabilidad)
- "Los músculos profundos de la espalda, que son pequeños, se trabajan mejor con ejercicios como el yoga o el pilates", explica Merchán.



¿Cómo podemos entrenar el CORE?

Nuestro entrenamiento de CORE debe tener los siguientes componentes: **ESTABILIDAD Y POTENCIA**, y podemos dividir los músculos del CORE en tres grupos:



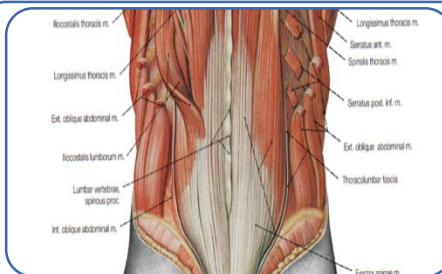
Músculos abdominales

Que ayudan a la respiración, protegen los órganos internos y dan apoyo postural



Músculos de la cadera

Que sirven para mantenerla estable y permitir que desempeñe adecuadamente sus movimientos básicos



Músculos de la zona baja de la espalda

Que ayudan a mantener una postura corporal adecuada.

Actividad:

1. Relaciona y compara la materia de la semana anterior "*Postura corporal*" con el de esta semana "*CORE*", no debes escribir nada, sólo analizar y comparar de manera mental, con el fin de que lo comentemos en la próxima clase del día viernes 30 de octubre.
2. Trabajo sugerido: Realizar rutina de trabajo de CORE mínimo tres veces a la semana, escogiendo como máximo 8 ejercicios de los que aparecen a continuación. Puedes ejecutar un Tabata con ellos o bien utilizar los tiempos sugeridos en las imágenes.



1: Plancha
Mantener 50"



2: Superman
Mantener 40"



3: Plancha Lateral
30" cada lado



4: La V
Mantener 30"



5: Tijeras
Realizar 40"



6: El Gato
Realizar 40"



7: El Puente
Realizar 40"

30 segundos TROTAR EN EL LUGAR



30 segundos BOXEO DE SOMBRA



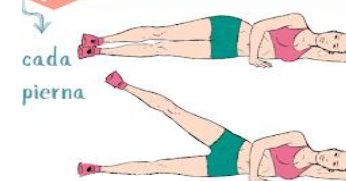
20 reps ABDOMINALES BICICLETA



10 reps CRUNCH INVERSO



30 segundos ELEVACIONES LATERALES



15 reps SENTADILLAS CON SALTO



