



EQUILIBRANDO EL

CUERPO

Hoy vamos a hablar de una parte del cuerpo denominada core. Si eres de las personas que suelen sufrir dolores de espalda recurrentes, este tema puede resultar de tu interés y ayudarte a mejorar tus dolencias. Lo primero es empezar definiendo este término: core es una palabra inglesa que significa núcleo. Comenzó a utilizarse hace unos años y adquirió bastante presencia en el ámbito deportivo en la década anterior. En ocasiones suele utilizarse indistintamente como abdominales, pero no sería del todo correcto. A día de hoy no existe una

definición consensuada de todos los músculos que lo formarían, pero sí que podríamos decir que este núcleo estaría formado por músculos abdominales y también por músculos lumbares, de pelvis, de glúteos y de la zona profunda de la espalda. Es decir, que son los músculos encargados de sostener nuestro cuerpo y de dotarnos de fuerza en muchas acciones cotidianas. Siempre va a ser interesante tener trabajada esta zona, pero mucho más si pasas bastantes horas sentado o si eres deportista (los corredores deben cuidar esta parte para prevenir lesiones).



QUÉ APORTA UN CORE FUERTE

- Reduce las molestias y el dolor de espalda.
- Da estabilidad y aporta equilibrio.
- Protege los órganos internos.
- Ayuda a la respiración.
- Mejora significativamente el rendimiento deportivo y facilita la recuperación tras un esfuerzo intenso.
- Previene lesiones.

EJERCICIOS PARA EL CORE

El core, al estar conformado por distintos músculos se puede trabajar de diversas maneras. Recomendamos cambiar las rutinas y aprovechar esta variedad de ejercicios para ir entrenando de forma progresiva y hacer que los ejercicios resulten también divertidos.

Te dejamos una serie de propuestas para comenzar.

- Plancha abdominal.
- Plancha lateral.
- Abdominales
- Rotaciones de columna.
- Escalada horizontal.
- Elevación de piernas.

