

MEJORAR EL “ CORE”

Muchas veces me vas a oír hablar en la consulta de lo importante que es mejorar el CORE para mejorar los problemas de la espalda.

La palabra ‘ **CORE** ’ viene del inglés y significa ‘núcleo ’ en español. Tal y como su propio nombre indica, el core es el núcleo de músculos de la parte central del cuerpo. Esto es así porque incluye todos los músculos de la zona media y de ellos obtenemos la mayor cantidad de fuerza para movernos.

La columna vertebral es una de las estructuras más importantes del cuerpo humano: sostiene nuestro peso, permite el movimiento y protege la médula espinal. Sin embargo, es también una de las regiones más propensas a lesiones, especialmente en la zona lumbar. Uno de los factores clave en la prevención y recuperación de estas lesiones es el fortalecimiento y la activación del CORE

No existe una definición exacta que describa cuáles son exactamente todos los músculos que incluyen el Core y se trata de un conjunto de músculos profundos que trabajan en sinergia para estabilizar el tronco y que incluyen :

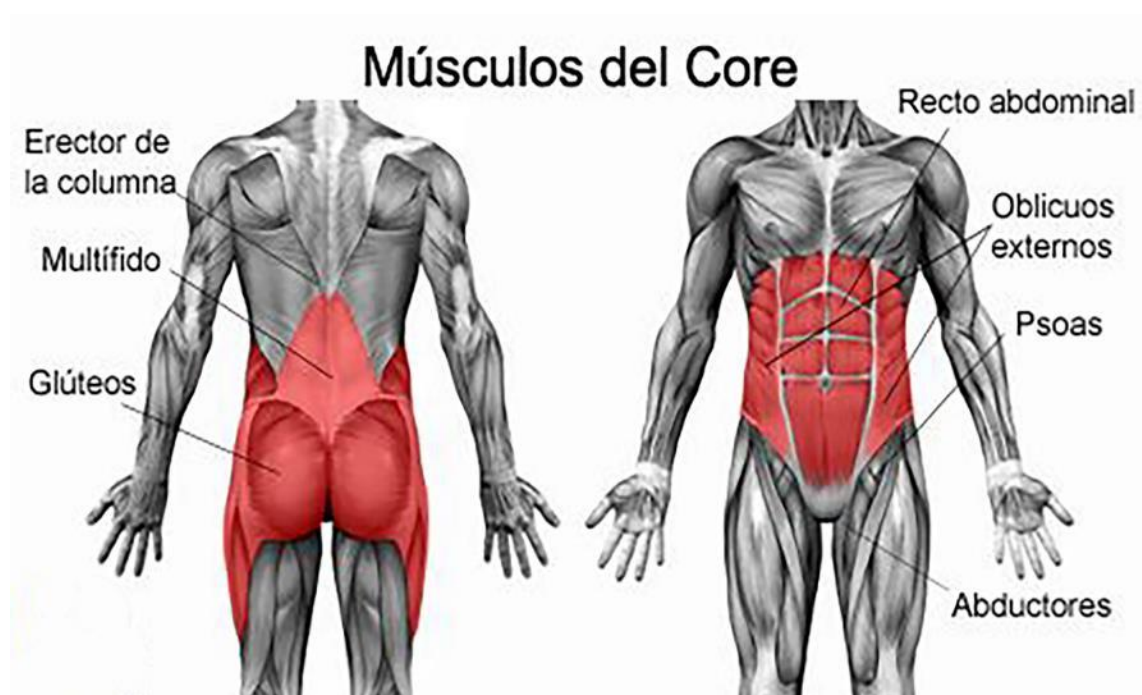
- Músculos abdominales profundos (transverso abdominal, oblicuos internos y externos).
- Músculos de la espalda (multífidos, erectores espinales)
- Suelo pélvico
- Diafragma
- Glúteos y caderas

Este sistema funciona como una faja natural que protege la columna y mantiene la estabilidad del cuerpo durante el movimiento.

Pero, ¿por qué es importante que esos músculos estén fuertes?. La respuesta es muy sencilla: los músculos abdominales te ayudan a respirar correctamente, protegen tus órganos internos y sirven como apoyo postural. Los de la cadera te dan la estabilidad que necesitas para realizar los movimientos básicos del día a día, mientras que los de la espalda baja son esenciales para que puedas mantener una postura adecuada y aumentando la musculación del Core disminuimos las fuerzas que soportan los discos y vértebras.

La función más importante de este grupo de músculos es la de dar estabilidad al cuerpo para cualquier tipo de movimiento que realices. Es, por tanto, la zona de control corporal y postural que te da el equilibrio que necesitas para realizar cualquier tipo de tarea.

Tener un CORE fuerte y tonificado es **sinónimo de salud corporal, fortaleza, flexibilidad y juventud**. Trabájalo y verás que tu espalda y tu cuerpo te lo agradecerán !



¿Y por qué es importante fortalecer el core?

1. Para desarrollar el equilibrio, la estabilidad y la coordinación

Cabe destacar que el core hace de enlace entre el tren superior y el tren inferior. Es considerado el **centro de nuestro cuerpo**. A la hora de realizar cualquier movimiento funcional, por ejemplo “agacharse para coger algo del suelo” necesitamos un conjunto de músculos que den estabilidad al cuerpo para ejecutar dicho movimiento. También la importancia del core se puede trasladar a la actividad física y deportiva.

2. Para reducir el riesgo de lesiones y mejorar la postura corporal

Un core estable nos permite sostener las posturas, reduciendo el riesgo de lesión dándole mayor fuerza y estabilidad a nuestras extremidades. Fortalecer este grupo de músculos es muy importante para **prevenir dolores o lesiones** en la zona baja de la espalda (por ejemplo, la lumbalgia).

3. Para reducir la fatiga y mejorar la respiración

Saber utilizar adecuadamente los músculos del core evita el uso innecesario de otros músculos que se activan cuando tu core está débil. Este uso adecuado **mejora la eficiencia de nuestro cuerpo** y, por consiguiente, ayudará a tener un menor gasto energético.

Con un core fuerte logramos **optimizar el oxígeno** que necesitan nuestros músculos. Por consiguiente, tendremos menor fatiga al realizar cualquier movimiento prolongado en el tiempo (por ejemplo, al salir a caminar o a correr).

Ejercicios Básicos para el Fortalecer el Core

Vamos a conocer algunos ejercicios básicos (y sobre todo efectivos), para realizar un correcto fortalecimiento del *core*. No vas a necesitar ningún tipo de material ni equipo especializado para hacerlos, por lo que podrás ejercitarlos en cualquier parte..

Es importante adoptar este programa de ejercicios en tu rutina diaria. , y para ello es aconsejable :

- **Comienza Gradualmente:** Si eres nuevo en el ejercicio o te recuperas de una cirugía de columna, comienza con sesiones cortas e incrementa la intensidad gradualmente.
- **Consistencia:** Realiza estos ejercicios de forma regular para obtener resultados efectivos a lo largo del tiempo.
- **Adaptaciones según la Situación:** Consulta con tu cirujano de columna, médico rehabilitador o fisioterapeuta para adaptar estos ejercicios a tu situación específica. Pueden proporcionar modificaciones según tus necesidades y capacidades.

1. Planks (Planchas)

Las planchas son estupendas para fortalecer los músculos del **core**. Se trata de un ejercicio isométrico sencillo de realizar donde solo tienes que **mantener la misma posición** durante un período de tiempo. Como ves es una posición similar a la de una flexión, pero apoyando los codos y brazos.

La plancha es el ejercicio **óptimo y más eficiente para maximizar la activación de la musculatura abdominal y el cuadro lumbar mientras se minimiza la carga sobre la espina dorsal**.

Con este ejercicio fortalecerás los **músculos de la cadera** (glúteo e isquiotibiales) lo que también los tonificará al máximo. Las planchas también te ayudarán a ejercitar los músculos de la **espalda**, hombros y cuello, así como los músculos **abdominales** de la parte inferior



y lateral.

Aunque parezca sencilla, cuando empieces te darás cuenta de que es duro aguantar con la espalda recta como una tabla. **Mantén la posición durante 30 segundos, descansa otros 30 y repite**. Ve subiendo los segundos y la cantidad de repeticiones gradualmente. Cuando seas capaz de aguantar mucho podrás subir la dificultad tocando con la mano el hombro contrario y cambiando de brazo mientras mantienes la posición.

Si eres principiante o no has realizado mucho deporte nunca, puedes empezar a hacer este ejercicio apoyando las rodillas. Cuando pasen los días y te veas más fuerte y equilibrado atrévete a apoyarte con las puntas de los pies. Poco a poco irás aguantando más tiempo e incluso te atreverás a ir añadiendo peso sobre tu espalda para complicar el ejercicio.

2. Side Planks (Planchas Laterales)

Las 'side planks' o planchas laterales son muy similares a las anteriores. Deberás mantener la posición, pero **de lado y con un solo punto de apoyo**. Con este ejercicio trabajarás más los abdominales oblicuos y los músculos de la espalda baja.

Se trata de un ejercicio más exigente en cuanto a equilibrio por lo que al principio es posible que te cueste un poco mantener la postura. Si te resulta demasiado difícil, las primeras veces puedes apoyar una rodilla para ganar más estabilidad y extender la otra pierna.

Con la plancha lateral **se enfatiza la contracción simultánea de los músculos de la pared abdominal y se asume una contracción y activación constante garantizando la estabilidad**. Además con este ejercicio también se entran otros músculos (trapecio, dorsal ancho, serrato anterior y glúteo medio)

Con el tiempo, lo ideal es que aguantes manteniendo la posición y que también te atrevas a complicarlo más levantando una de las piernas o realizando rotaciones de tronco bajando el otro brazo.

Para empezar, **mantén la postura unos 30 segundos y descansa otros 30**. Después cambia de lado y realiza el mismo ejercicio. Ve subiendo la dificultad aumentando el tiempo y las repeticiones.



3. Bird Dog (Pájaro-Perro)

Este ejercicio conocido comúnmente como 'bird-dog' consiste en la extensión de una pierna y de un brazo alterno al mismo tiempo. Aquí el nivel de **control de la estabilidad es extremo**, por eso al principio debes realizarlo muy despacio para no caerte.

Para realizarlo de forma correcta debes levantar el brazo izquierdo y la pierna derecha. Tendrás que extenderlos totalmente de forma muy pausada y mantenerlos unos segundos en esa postura. Cuando lo hagas aprieta los glúteos y el abdomen.

Seguidamente volverás a la posición cuadrúpeda inicial y realizarás el mismo movimiento con la otra pierna y su brazo alterno. **Realiza 16 repeticiones por cada lado.**

Como verás, este ejercicio pone a prueba tu estabilidad ayudándote a fortalecerla. Cuando pase el tiempo, te darás cuenta de que eres capaz de alternar la postura más deprisa y de



que tienes **mayor control sobre las musculatura** implicada en los movimientos.

4. Bridges (Puentes)

Los 'bridges' o puentes son el ejercicio ideal para **fortalecer la cadera y la espalda baja**. En este caso tienes que realizar elevaciones de cadera colocando los brazos bien estirados en el suelo, al lado del cuerpo.

Solo tienes que tumbarte y elevar la cadera todo lo que puedas con las piernas flexionadas apretando fuertemente los glúteos y los abdominales. **Realiza 3 series de 15 repeticiones** de forma pausada.

Para elevar la dificultad puedes **complicar el ejercicio** haciendo lo mismo que en la fotografía de ejemplo. Haz una serie elevando la cadera normal, otra serie elevando la



pierna izquierda, otra serie elevando solo la cadera y otra más elevando la pierna derecha.

5. Bicycle Crunches (Abdominales Estilo Bicicleta)

Le toca el turno a los abdominales puros y duros. A estos 'crunches' se les conoce como abdominales estilo bicicleta por el movimiento que debes realizar con las piernas. Es un ejercicio muy completo porque con él trabajamos los **abdominales frontales y oblicuos**. Y, a la vez, también ejercitamos el **cuello**, los **cuádriceps** y los **glúteos**.

Colócate tumbado boca arriba con las piernas extendidas y separadas del suelo. Pon las manos detrás de la cabeza y dobla la rodilla izquierda mientras giras la parte superior de tu tronco hacia la derecha. Debes **intentar que el codo flexionando de tu brazo derecho**



toque la rodilla izquierda. Seguidamente haz lo mismo con el otro brazo y la otra rodilla.

Puedes realizar otra variante o alternarla con la anterior que consiste en mantener la posición con los brazos arriba y los omóplatos en el aire. Ahora deberás **mover las piernas en una posición de 90° como si pedalearas en el aire**, pero sin llegar a flexionarlas tanto como anteriormente.

6. La postura en V (the teaser)

La "V" es un gran ejercicio de fortalecimiento del CORE muy popular en Pilates (nivel intermedio). Con él vamos a trabajar el estiramiento global de la cadena posterior, fortaleciendo los músculos flexores de la cadera y del cuello, y **aumentando la fuerza abdominal por la resistencia ejercida a la fuerza de la gravedad**. Muy buen ejercicio para aprender a disociar y desarrollar el equilibrio estático.

Sientate en el suelo con las piernas estiradas, levántalas hasta que queden a 45 grados de tu tronco, echando éste hacia atrás. Manten la postura 20 segundos y tumbate en el suelo otra vez de manera controlada.

7. El ejercicios de Tijeras

Las tijeras **van a poner nuestras piernas también a funcionar**. Túmbate en el suelo con las piernas estiradas, levanta una hasta que quede en un ángulo de 90 grados con respecto a nuestro tronco (que mantendremos tumbado) y la otra pierna levántala 2 ó 3 centímetros del suelo. Después alterna las piernas haciendo el movimiento de la tijera. Si te resulta complicado el movimiento **puedes meter las palmas de las manos debajo de los glúteos**, eso ayudará a mantener la estabilidad en el ejercicio.

Lo importante en este ejercicio es mantener las piernas estiradas y alzarlas realmente hasta los 90 grados.

8. La postura de “ Superman “

Este ejercicio también es utilizado en las rutinas de pilates y **sirve para fortalecer la espalda baja**.

Túmbate boca abajo con los brazos estirados por encima de la cabeza. Relájate. Alza los brazos y las piernas lo máximo posible y **mantén la postura durante 20 segundos**.

9. Acabamos con “ La postura del gato “

Este ejercicio lo hemos introducido para **estirar y relajar la espalda**. Es importante al final de cada serie para quitar la posible tensión acumulada. Ponte a cuatro patas con la espalda recta y realiza un estiramiento hacia arriba, alzando la espalda baja lo máximo que puedas. Realiza la contrapostura hacia abajo, arqueando la espalda lo máximo posible. Realiza 20 repeticiones.

Fortalece el Core, Pero Cuida la Postura

Cuando realices abdominales o ejercicios de fortalecimiento del core debes prestar atención en cuidar tu postura. De otra forma, no solo no resultarán para nada efectivos, sino que además pueden **provocarte alguna lesión innecesaria**.

Recuerda no elevar demasiado el tronco hacia arriba ni tampoco la zona lumbar. Debes realizar la fuerza con los abdominales y glúteos para **no dañar tu espalda ni tu cuello**. Por otro lado, para que la zona cervical no sufra, sujeta la nuca con las manos. Tampoco cierres demasiado los codos para te veas obligado a girar más el tronco y que el ejercicio resulte más intenso y, por tanto, más efectivo.

Si aun así ves que no eres constante con tus entrenamientos puedes cambiarlos por asistir a **clases de Yoga o Pilates**. Estas disciplinas son ideales porque se basan en realizar ejercicios para fortalecer la zona media de tu cuerpo. Lo bueno es que contarás con la ayuda de un monitor que corregirá tu postura si no la ejecutas correctamente.

Os añado enlaces con varios videos de Youtube sobre ejercicios para mejorar el CORE con distintos niveles de intensidad .

**¿QUÉ ES
EL
CORE?
FUNCIONES
BENEFICIOS
COMO
ENTRENARLO**



EJERCICIOS CORE PRINCIPIANTE





EL CORE Y EL DOLOR LUMBAR



9 EJERCICIOS
para fortalecer y estabilizar el CORE

