

## TRABAJO DE CORE

El core o núcleo es el área que engloba toda la región abdominal y parte baja de la espalda. Lo componen los oblicuos, recto abdominal, suelo pélvico, el diafragma, el multifidus y el músculo más importante de todos: el músculo transverso abdominal. El trabajo del CORE es una herramienta útil para todo profesional de la salud tanto en el ámbito deportivo como cotidiano debido a su importancia como eje central del cuerpo y por su repercusión sobre la **estabilidad** lumbo pélvica. La musculatura del CORE al presentar una función de freno del movimiento y estabilizadora, la máxima estimulación por lo general se consigue durante contracciones isométricas; sin embargo, mantener los ejercicios isométricos extensamente en el tiempo, no es correcto, pues la musculatura se fatiga por ausencia de oxígeno; por ello, se recomienda que los ejercicios estáticos isométricos del CORE tengan una duración de entre 7 y 8 segundos.

1) Desde Bodyconfort proponemos una serie de ejercicios del CORE sin necesidad de material auxiliar y para poder realizar sin dificultades en casa.

1.1. PLANCHAS PRONO (Para trabajar toda la cadena anterior, sobre todo el recto anterior):



1.1.1. Apoyando pies, la palanca será más larga y aumentará la intensidad.

1.1.2. Si elevamos una pierna, la base de sustentación será menor, la dificultad aumentará.



1.1.3. Para l@s más avanzad@s, elimina dos apoyos y mantén alineados brazo, columna y pies. La elevación cruzada (pierna izquierda y brazo derecho por ejemplo).

## 1.1. PLANCHAS LATERALES (Para activar cadena lateral, especialmente oblicuos):



1.2.1. Para empezar, flexiona rodillas, alineando el cuerpo con las rodillas.

1.2.2. Aumenta la intensidad con las piernas extendidas.

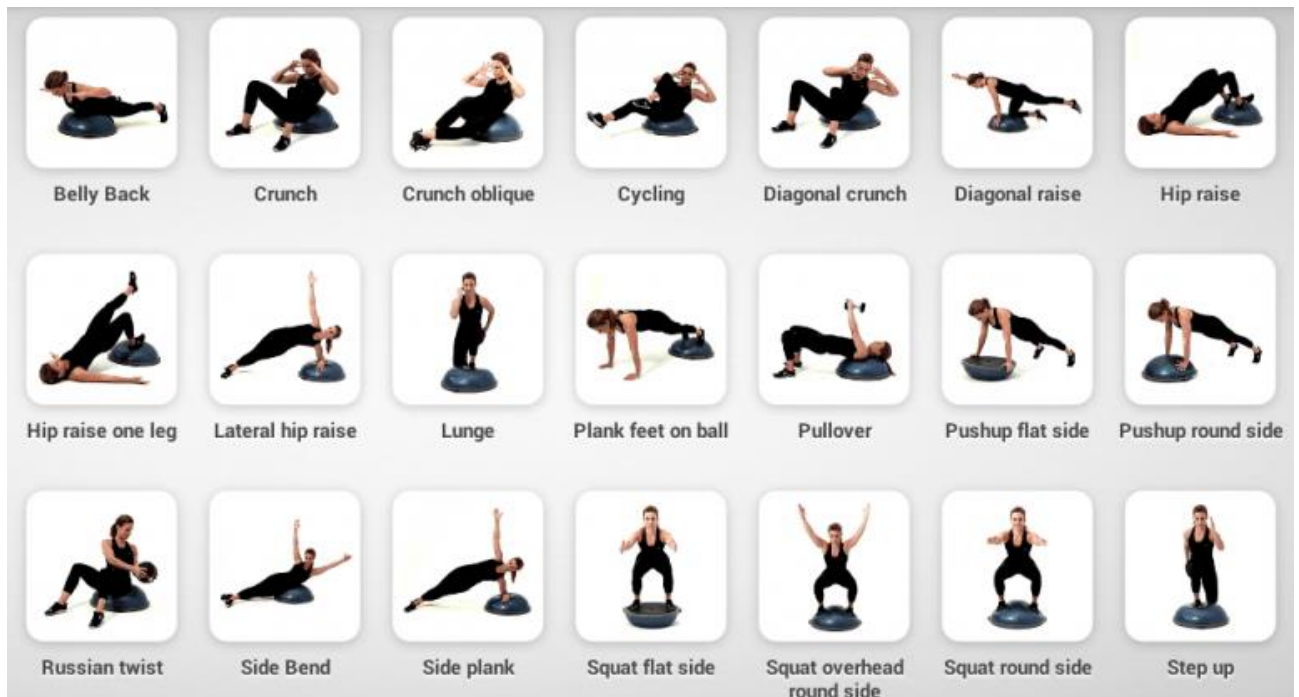


1.2.3. Separa pierna y brazo sin descender la cadera.

1.2.4. Para aumentar la intensidad y dificultad, mueve brazo y pierna delante y atrás.



2) Con un Bosu y siguiendo la misma metodología que en el ejercicio anterior (ejercicios estáticos isométricos del CORE tengan una duración de entre 7 y 8 segundos):



\*Imagen de fitvod4life

## 3) Con fitball:



\*Imagen de fisioterapia Online