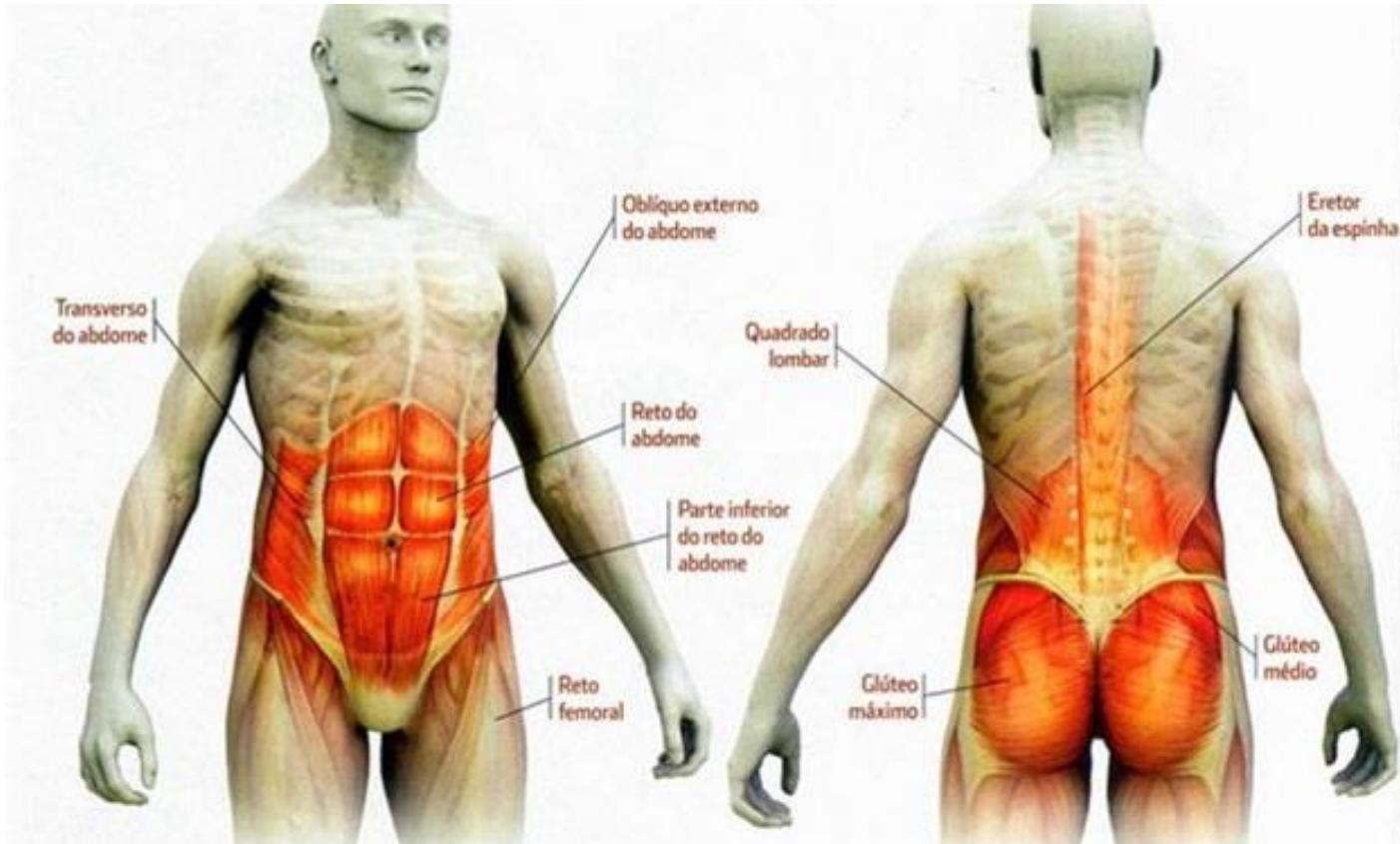


¿Qué es el CORE?



Mucho se está publicando últimamente al respecto del **CORE**. Ciento es que hay una tendencia, una moda quizás; pero esto no debe alejarnos de la realidad, los ejercicios de CORE son un tipo de trabajo que ya hace muchos años que viene realizándose, quizá no tan vinculado al mundo del deporte o del rendimiento, pero si de la salud, a través de variantes como el Pilates.

¿Qué es el CORE?

Lo primero que debemos hacer es conceptualizar, definir qué es el CORE y el porqué de su nombre. CORE es la denominación anglosajona de “**núcleo**”, es una forma adecuada para hacer referencia a la zona lumbar y pélvica.

La **región lumbo-pelvica** es clave en el cuerpo humano, ya que es el punto de estabilización corporal para cualquier tipo de movimiento, es la zona que da control corporal, postural y equilibrio en cualquier tipo de tarea. Este centro debe ser estable para que el movimiento de las extremidades, que actúan como **palancas**, sea un movimiento firme y preciso, evitando así los trabajos compensatorios innecesarios en casos de inestabilidad. Piernas y brazos tienen un fulcro común que es el CORE; para que estos segmentos actúen correctamente y apliquen la fuerza necesaria, necesitan un fulcro estable, si éste falla, el sistema mecánico es insuficiente.

El CORE lo podemos delimitar como una “caja” compuesta por el diafragma en su parte superior, la musculatura glútea y lumbar en la parte posterior, el **transverso abdominal** en la cara anterior y el suelo pélvico en la cara inferior

Desde hace un tiempo para aquí, la utilización del concepto de trabajo denominado como CORE en el mundo del deporte ha ido creciendo, de forma exponencial. Como toda nueva tendencia, técnica u ejercicio, la justificación y, sobretodo, la validación requiere de un proceso largo de tiempo para valorar adecuadamente su aplicación.

Su uso está relacionado con la **prevención de lesiones**, no únicamente de la región lumbar, sino de extremidades inferiores y superiores. A nivel lumbar, un buen control del músculo transverso abdominal da mayor estabilidad al segmento, que normalmente se sitúa entre un buen control dinámico posterior e insuficiente anterior. Esta mayor estabilidad da fiabilidad en movimientos finos y ayuda a amortiguar las cargas y a reducir así el sufrimiento estructural. En relación con las extremidades inferiores y superiores, un CORE trabajado facilitará **movimientos más precisos de piernas y brazos**, evitando así trabajo compensatorio innecesario, que a la larga producirá lesiones por sobrecarga.

En lo que interesa a los corredores, un CORE firme servirá para prevenir las lesiones lumbares y de extremidades inferiores por sobrecarga. Las lumbalgias que se alargan, que cuestan de “limpiar” se pueden prevenir con una cintura lumbo-pélvica capaz de evitar movimientos de inestabilidad de la columna lumbar, protegiendo así la estructura (articular u osea).

Además, también se reducirá la incidencia de lesiones musculares en isquiotibiales o cuádriceps. Pero no únicamente a nivel de muslo. Hay otras alteraciones, como la fascitis plantar o la periostitis que son tan problemáticas para la rutina de los corredores, que también pueden ser prevenidas, porque el trabajo de CORE da lugar a una **mejor eficiencia mecánica** en la técnica de carrera cambiando los apoyos en el suelo y por lo tanto reduciendo el estrés que deben soportar determinadas estructuras corporales.

En el próximo artículo os enseñaremos algunos **ejercicios básicos para que empiezas a trabajar el CORE** desde ya con sólo 10 minutitos cada día, haciendo hincapié en la prevención de lesiones... como decían nuestras abuelas y madres: más vale prevenir que curar!