

EJERCICIO EN ACCIÓN

CORE

La NUEVA guía visual y dinámica para trabajar el core

1



2



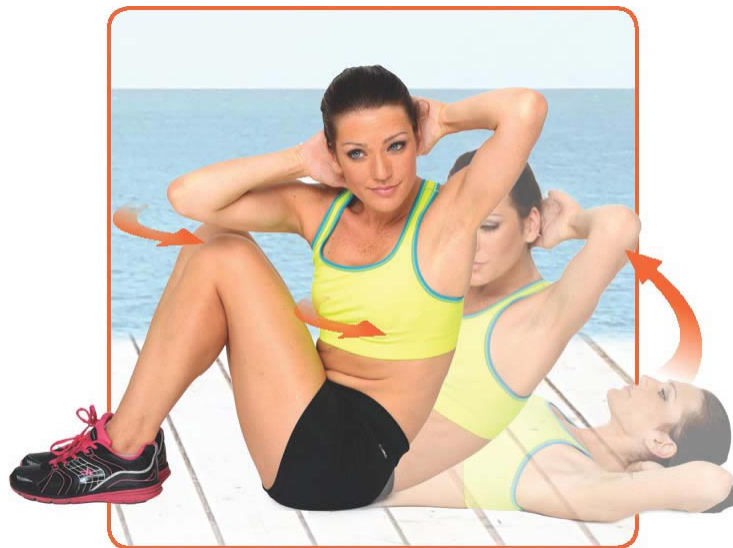
3



RBA

Hollis Lance Liebman

EJERCICIO EN ACCIÓN **CORE**



EJERCICIO EN ACCIÓN

CORE

Hollis Lance Liebman

RBA



Título original: *Exercise in Action: Core*
Autor: Hollis Lance Liebman

© Moseley Road Inc., 2014
© de la traducción: María del Carmen Escudero Millán, 2015
© de esta edición: RBA Libros, S.A. 2015
Av. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona
rbalibros.com

Edición: Editec
Av. Diagonal, 421, 6º-2ª - 08008 Barcelona

Primera edición: abril de 2015

REF: OEBO926
ISBN: 978-84-9056-684-8

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

El contenido de este libro pretende ofrecer información de utilidad para el público general. Todo el material, incluidos textos, gráficos e imágenes, tiene solamente propósito informativo y no sustituye el diagnóstico, la consulta ni el tratamiento médico en caso de trastornos concretos. El lector ha de solicitar atención médica especializada y consultar a su médico si tiene intención de comenzar cualquier programa de ejercicio físico o ante cualquier problema de salud, general o específico. El autor y los editores no recomiendan ni refrendan procedimientos, consejos, tratamientos específicos ni otra información ofrecida en este libro y rechazan de forma expresa toda responsabilidad por cualquier pérdida o riesgo, personal o de otra índole, en la que se incurra como consecuencia, directa o indirectamente, del uso o de la aplicación del material incluido en esta publicación.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIENTO

- Estiramiento de la zona lumbar en decúbito supino
- Estiramiento de la columna sentado
- Estiramiento de aductores
- Estiramiento de la cobra
- Estiramiento de la cintilla iliotibial
- Estiramiento de la cadera
- Estiramiento de la zona lumbar
- Estiramiento del piriforme
- Flexiones laterales
- Estiramiento abdominal con pelota suiza

EJERCICIOS CON PELOTA SUIZA

- Navaja sobre pelota suiza
- Encogimientos sobre pelota suiza
- Extensiones hacia delante con pelota suiza
- Carpa con pelota suiza
- Plancha con elevación de pierna sobre pelota suiza
- Desplazamiento lateral sobre pelota suiza
- Rotación de piernas en decúbito
- Flexiones con pelota suiza
- Cadera a los lados

EJERCICIOS CON BALÓN MEDICINAL

- Lanzamiento de balón medicinal
- Círculos con balón medicinal
- Pullover* con balón medicinal sobre pelota suiza
- Flexiones con balón medicinal

Flexiones sobre una mano
Elevación de tronco y lanzamiento
Sentadilla con bote
Tijera frontal con carga

EJERCICIOS CON PESO CORPORAL

Pie abajo con *step*
Estiramiento de tendones
Abdominales de McGill
Abdominales con rodilla al pecho
Elevaciones de tronco
Elevaciones de tronco con rotación
Encogimientos
Encogimientos con rotación
Encogimientos laterales con piernas elevadas
Press con ambas de piernas
El exprimidor
Encogimientos en silla
Rotaciones oblicuas
Elevaciones laterales sobre manos y rodillas
Abdominales con elevación de cadera
Desplazamiento sobre las manos
Patada lateral de rodillas
Balanceo de muslos hacia atrás
Elevación de rodilla en posición erguida
Puente
Puente con elevación de pierna
La V
Tijeras
Elevaciones de piernas
Círculos con una pierna
Plancha frontal
Plancha elevada
Descenso hasta plancha
Plancha con pierna lanzada

Plancha invertida
Plancha lateral con flexión
Pasos en el aire
Supermán avanzado
Golpes de talón en prono
Escalador
Flexiones
La silla
Flexión lateral con elevación
Coordinación en cuadrupedia
Clamshell
Elevación mano-punta del pie
Elevación lateral en posición de rodillas
Zancada lateral baja
Zancada alta
Aperturas con toalla
El serrucho
Natación
Giro de cadera
Giro ruso
Giro

EJERCICIOS CON PESAS

Figuras de ocho con *kettlebells*
Levantamiento turco
Estiramiento sobre rueda
Elevaciones de tronco con pesas
Cargada doble de *kettlebells*
Peso muerto con piernas rígidas
Giros con barra sentado
Giros con disco de pie
Press con pesas sentado
Sentadilla con *kettlebells*

EJERCICIOS CON CABLE Y GOMA

Elevación con cable
Encogimientos con cable de rodillas
Encogimientos con cable de pie
Rotaciones con cable
Extensión de tríceps con gomas por encima de la cabeza

EJERCICIOS CON BOSU

Encogimientos sobre bosu
Elevaciones de tronco sobre bosu
Encogimientos con bicicleta sobre bosu
Tijeras de piernas sobre bosu
Plancha lateral sobre bosu
Elevación de piernas flexionadas sobre bosu

EJERCICIOS CON RODILLO DE ESPUMA

Avance de rodillas encuadrupedia
Isquiotibiales sobre rodillo
Press de pantorrilla sobre rodillo
Fondos invertidos sobre rodillo
Encogimientos en diagonal
Flexiones sobre rodillo
Marcha en decúbito supino
Liberación de la cintilla iliotibial
Puente con elevación de pierna
Puente con elevación de pierna II
Estiramiento de isquiotibiales
Bicicleta con pierna estirada
Bicho muerto

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Entrenamiento para principiantes
Entrenamiento de rotación
Entrenamiento de fortalecimiento
Entrenamiento deportivo
Crisol de ejercicios

Entrenamiento kamikaze

AGRADECIMIENTOS

Introducción



Los medios de comunicación, ya sea el cine, las publicaciones o los eventos deportivos, muestran y promocionan unos abdominales planos y visibles, y una musculatura de la zona central del cuerpo —*core*, en inglés — fuerte, ensalzando tales aspectos como la perfección deseada desde hace décadas (no hay más que remontarse a los años cincuenta en Estados Unidos, donde el musculoso culturista Charles Atlas promocionaba un sistema de

entrenamiento propio y animaba a los hombres a conseguir un físico como el suyo).

Sin embargo, deportistas de todo el mundo ejercitan los músculos de esa zona *core* no para mejorar su imagen, sino por razones de rendimiento. Fuerza, estabilidad y movimiento son aspectos estrechamente ligados al *core* o musculatura corporal central. Antes de que otros músculos del cuerpo puedan llevar a cabo ciertas tareas, el *core* es el núcleo en el que se origina todo movimiento.

Pero ¿qué es exactamente el *core*? Este término inglés —ya ampliamente aceptado en nuestro idioma— significa precisamente «núcleo», «centro». Alude al conjunto de músculos del área inferior del tronco y abarca zona lumbar, abdominales y caderas. Estos músculos trabajan conjuntamente para proporcionar soporte y movilidad, y su acción combinada es el origen de todo movimiento corporal, en todas las direcciones posibles.

El más visible de los músculos del *core* es el recto del abdomen, conocido popularmente como «tableta de chocolate». Los abdominales, que son solo una parte de todo el grupo *core*, son responsables de la estabilidad de la columna, así como del acortamiento de la distancia entre el tronco y la cadera. Los músculos a cada lado de los abdominales son los oblicuos internos y externos, responsables de la flexión hacia un lado y hacia el otro, y de la rotación del tronco. El erector de la columna, músculo en forma de árbol de Navidad, se localiza en la región lumbar y es responsable de la estabilidad de la columna, así como de su movimiento. Por último, la cadera tiene un papel fundamental en la fuerza del *core*, pues los músculos flexores actúan como la base de este complejo muscular, soportando el movimiento y haciendo posible la flexión de la cadera.

Un *core* fuerte tiene una importancia crucial para mantener un cuerpo operativo y funcional, además de considerarse visualmente atractivo, tal como demuestran los innumerables vientres desnudos que se exhiben en las portadas de revistas de todo el mundo.

De hecho, el número anual de voluntariosos consumidores que compran libros de dietas, suplementos nutricionales, abonos de gimnasios, equipamiento deportivo e incluso que se someten a operaciones quirúrgicas supone un gran negocio.

A diario nos vemos bombardeados por la publicidad en gimnasios, supermercados, tiendas de ropa, medios de comunicación e incluso aplicaciones de móvil que vienen a decirnos que no hay nada mejor que un abdomen fuerte y visible. Pero ¿por qué es tan importante el entrenamiento de esta parte del cuerpo? Al margen de los positivos efectos estéticos del mantenimiento de un *core* sin grasa y fuerte, los verdaderos beneficios se traducen en una mayor facilidad para la realización de los movimientos de la vida diaria a medida que se van cumpliendo años. Imagina que te despiertas sin dolor de espalda, que la tarea de levantar y transportar una incómoda caja en casa o en la oficina deja de inquietarte y te resulta mucho menos dura o incluso que mantienes de forma natural una postura de pie más recta y erguida, sin esforzarte por conseguirlo.

El entrenamiento centrado en el *core* no es simplemente una clase de preparación, sino que es un seguro de salud, pues contribuye al mantenimiento de la máquina humana en buen estado funcional. Una musculatura central bien ejercitada tiene múltiples efectos beneficiosos. Incluso en mujeres embarazadas, los ejercicios de *core*, tanto en el período prenatal como después del alumbramiento, no solo permiten un parto más fácil, sino que además favorecen un rápido proceso de recuperación de la madre.

Un *core* fuerte ofrece un soporte óptimo a otros músculos. De hecho, el centro corporal es tan esencial para el movimiento global del cuerpo que se reclama su intervención cuando se pone en marcha cualquier músculo: en medio de unas sentadillas, el *core* interviene para mantener la estabilidad del movimiento vertical; cuando se trabaja con pesas por encima de la cabeza, el *core* entra en juego para mantener el cuerpo erguido. ¿Has ejercitado alguna vez los tríceps y has notado más tarde dolorida la zona media del cuerpo? Eso quiere decir que tu zona *core* también ha participado en el trabajo.

Por otro lado, el uso de soportes artificiales, como el respaldo de las sillas, ha sido el responsable durante años de realizar gran parte del trabajo que deberíamos haber confiado a la musculatura central. Esto, unido a la falta de ejercicio y a la deficiente alimentación de nuestros días, ha dado lugar a una generación con un *core* poco ejercitado, que a su vez da lugar a una mala postura, problemas de espalda y obesidad.

El *core* es particular porque quizá sea el único grupo muscular que se entrena para dar firmeza, y no para aumentar su volumen, como ocurre con el pecho o los bíceps. Además de constituir el centro de gravedad de nuestro cuerpo y ser el núcleo estabilizador del tronco, el *core* apoya a todos los demás grupos musculares en sus funciones.

Es necesario ser diligentes y constantes para sacar el mayor partido a esta zona, no solo con el fin de evitar futuras disfunciones físicas, sino también para conseguir el mantenimiento (y el escaparate) más adecuado de tu musculatura central.

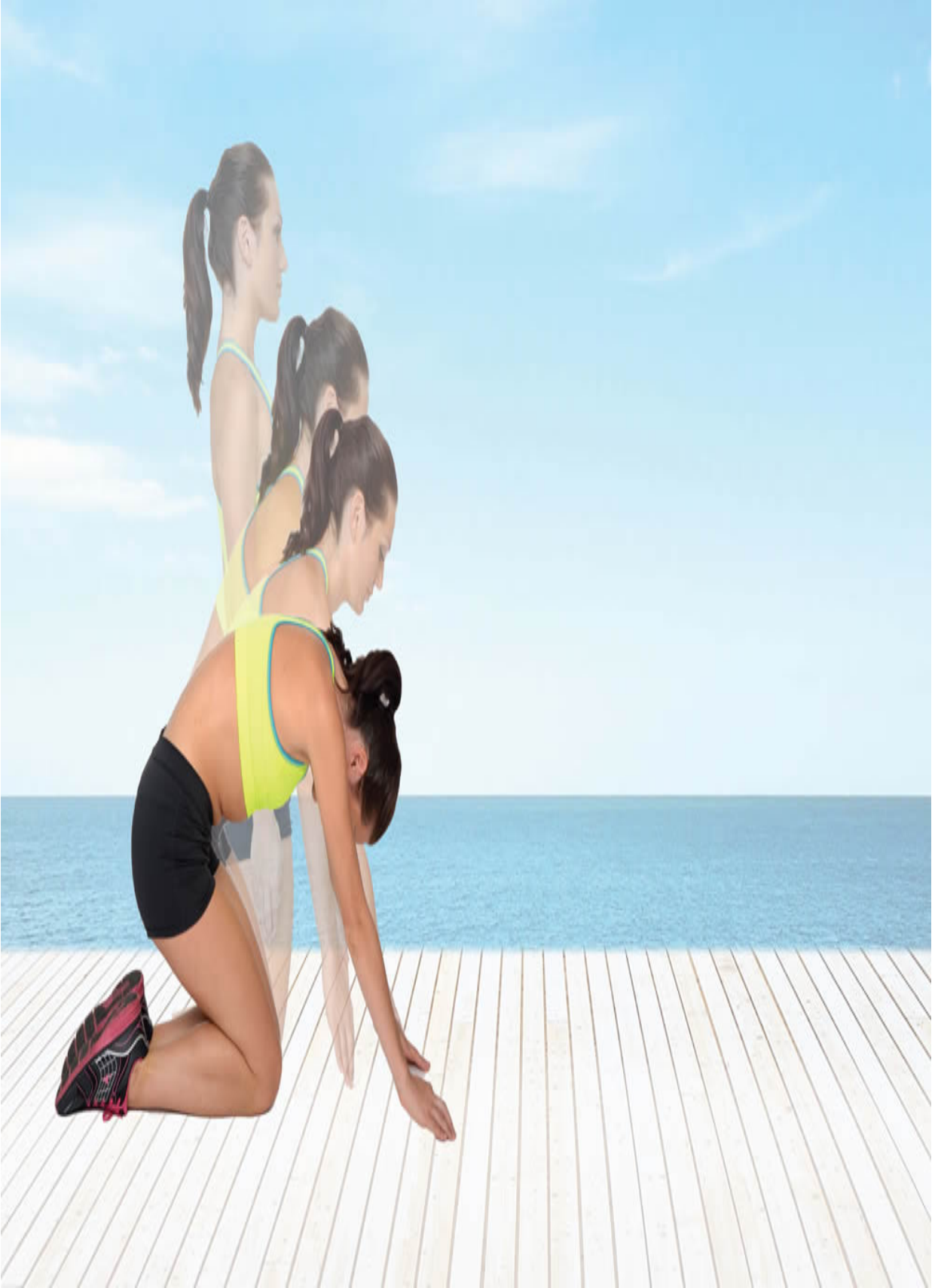
Todos los ejercicios que se describen en este libro pueden clasificarse dentro de la variedad dinámica o de movimiento

activo, en lugar de encuadrarse en la categoría de ejercicios isométricos o estáticos, los cuales suponen el mantenimiento de un músculo dado en posición de contracción durante un determinado período de tiempo. Es el libro perfecto para todos aquellos que tienen ocupaciones o hábitos sedentarios. Es aconsejable que entrenes tu musculatura *core* con regularidad y estas páginas te servirán para desarrollar una rutina de ejercicios adecuada: ¡la recompensa que obtendrás será enorme!



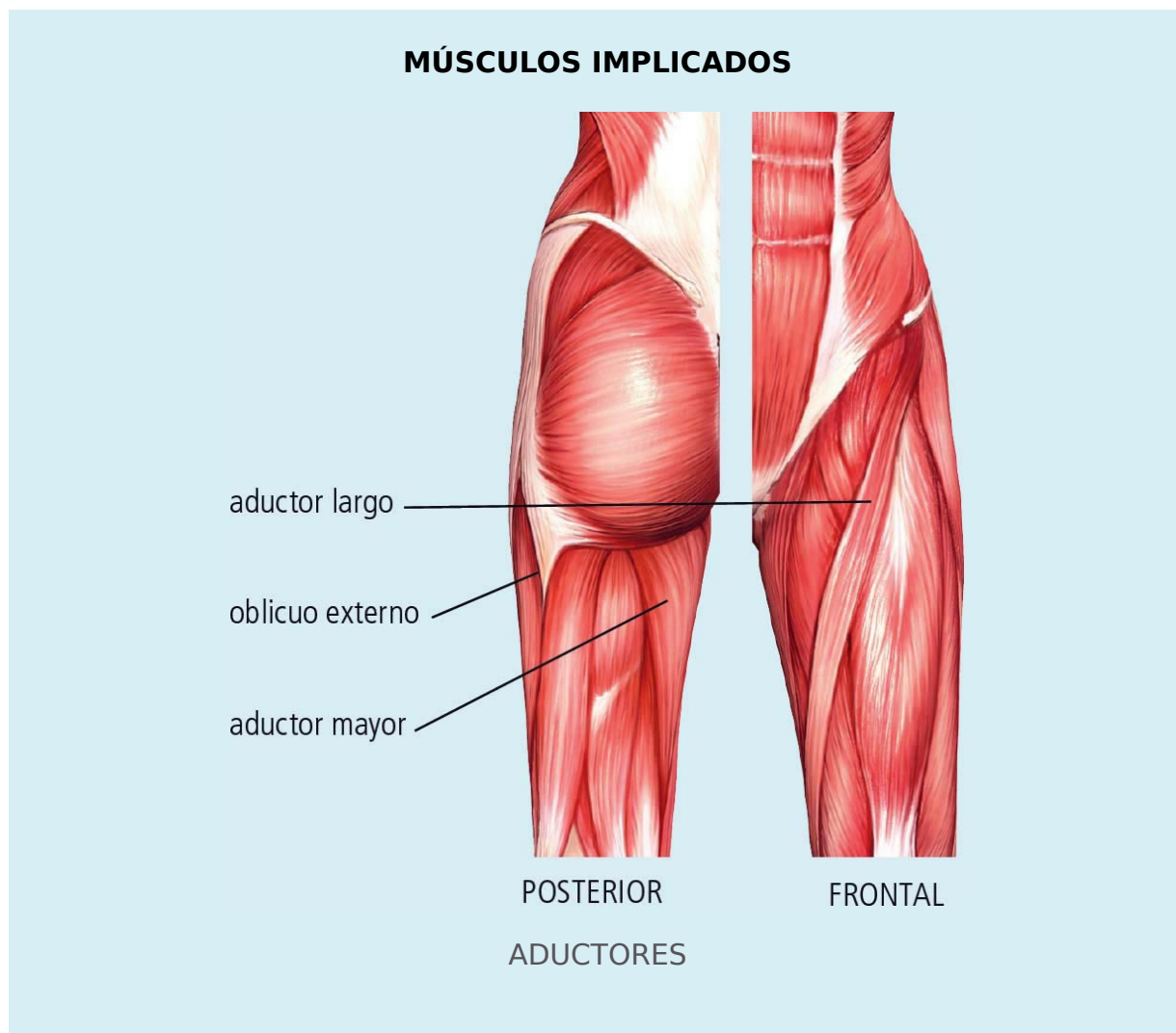
Estiramientos y calentamiento

Los ejercicios de calentamiento y los estiramientos son tan importantes para el cuerpo como girar la llave de contacto en un coche antes de ponerse a 120 km/h en la autopista. Unos músculos fríos y encogidos son menos flexibles y más propensos a lesionarse que un tejido muscular caliente y suelto. La clave está en no forzar y en trabajar el músculo solo hasta su umbral positivo en términos de movimiento y movilidad.



Estiramiento de la zona lumbar en decúbito supino

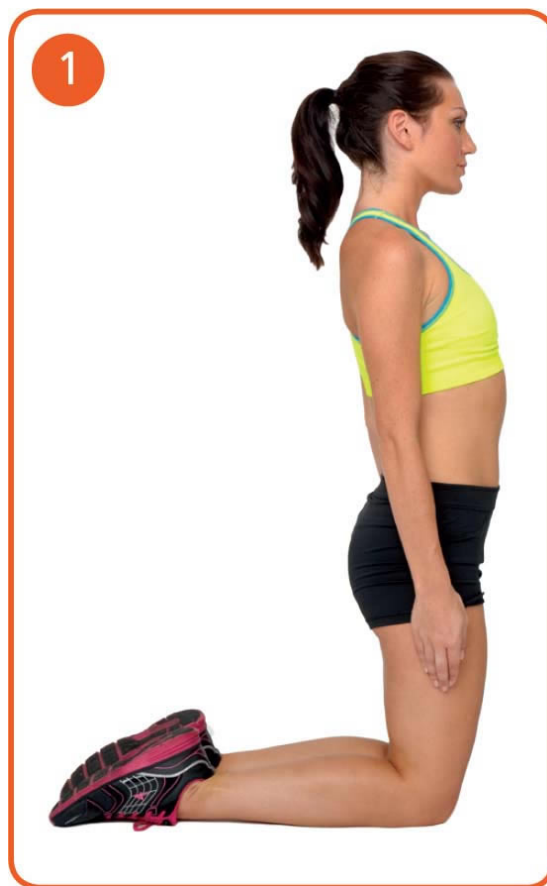
Este estiramiento es perfecto para estirar los músculos del área más baja de la espalda y los glúteos; es apropiado para todo tipo de deportes y actividades.



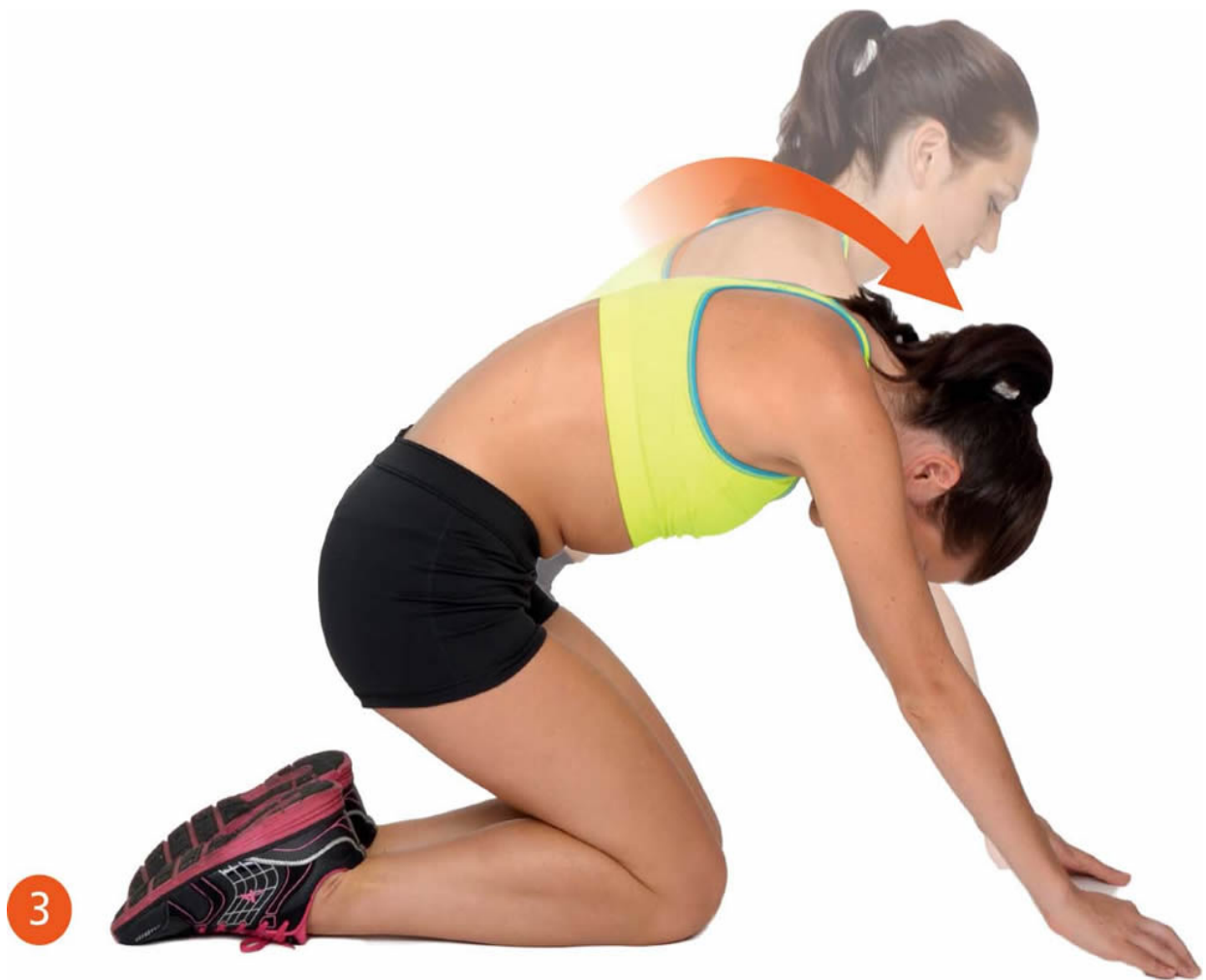
Paso 1 Comienza en posición de rodillas, con la espalda recta y los brazos en los costados.

Paso 2 Inclínate despacio hacia delante, hasta apoyar las manos en el suelo delante de ti.

Paso 3 Baja la cabeza y arquea la espalda hasta que sientas el estiramiento en la zona lumbar. Mantén esta posición durante 30 segundos, relaja y repite otros 30 segundos.







ACCIÓN CORRECTA

- Concéntrate en realizar un movimiento lento y suave.

EVITA

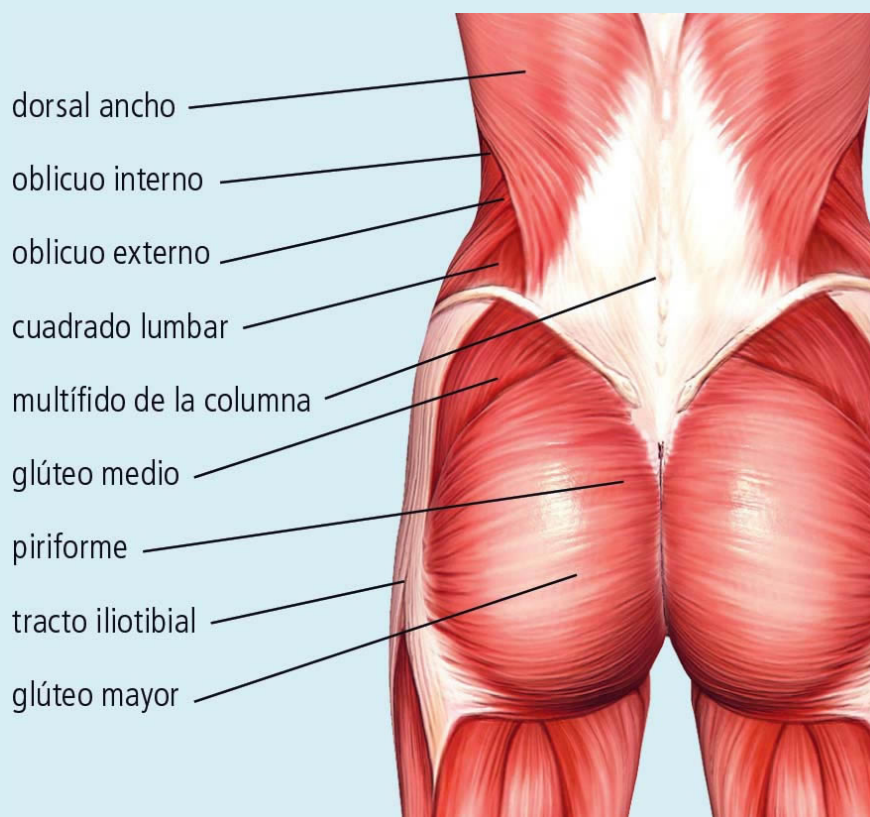
- Arquear en exceso la espalda.

Estiramiento de la columna sentado

El estiramiento de la columna desde la posición de sentado ayuda a soltar la columna y libera los músculos erectores, a menudo tensos.

ADVERTENCIA Las personas con algún tipo de atrofia lumbar deben evitar este ejercicio.

MÚSCULOS IMPLICADOS



COLUMNA Y ERECTORES

Paso 1 Siéntate en el suelo con una pierna estirada hacia delante.

Paso 2 Cruza la otra pierna por encima de la pierna estirada, asegurándote de que el pie queda plano sobre el suelo. Pon una mano en el suelo para apoyarte y la otra sobre la pierna flexionada.

Paso 3 Rota el tronco hacia la pierna flexionada, hasta que tu pecho quede mirando casi de frente en la dirección opuesta a la de flexión de la pierna.

Paso 4 Mantén 30 segundos, repite y después cambia de lado.



ACCIÓN CORRECTA

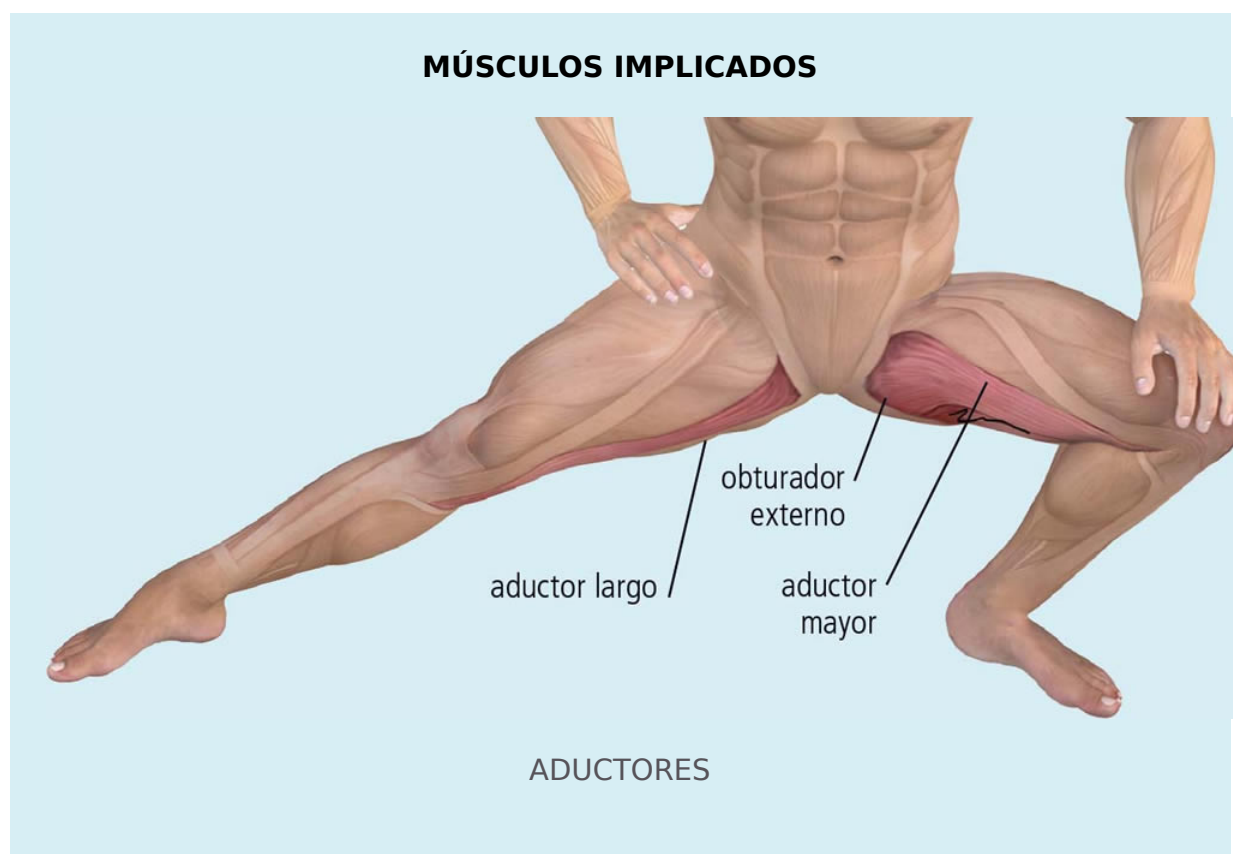
- Mantén la espalda recta en todo momento.

EVITA

- Rotar en exceso el tronco durante el estiramiento.

Estiramiento de aductores

Este sencillo estiramiento, que trabaja los aductores, requiere alrededor de un minuto para que su eficacia sea máxima. Como norma general, el estiramiento no debe doler, solo debe producir una suave sensación de tirantez en el músculo.



Paso 1 Colócate de pie con los pies separados.

Paso 2 Flexiona la pierna izquierda al mismo tiempo que bajas el tronco hacia el suelo. Coloca las manos sobre los muslos y siente el estiramiento profundo del muslo derecho.

Paso 3 Mantén 30 segundos, relaja y repite durante otros 30 segundos. Después cambia de pierna y repite el ejercicio.



ACCIÓN CORRECTA

- Mantén el tronco erguido.

EVITA

- El estiramiento excesivo de la pierna extendida.

Estiramiento de la cobra

Este estiramiento ayuda a soltar las articulaciones vertebrales y estira el estómago, los músculos superiores del tronco y la columna. Debes realizarlo solo si no has tenido problemas previos de espalda, porque si lo llevas a cabo de forma inadecuada puede causar daño vertebral.

