

¡VAMOS A MOVERNOS!

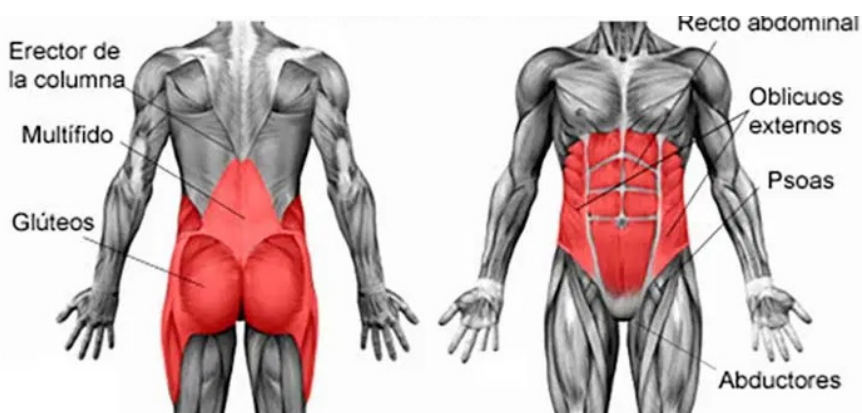
Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Utilidad del “Core” Músculos Estabilizadores

En el proceso de diseño y aplicación de un plan de entrenamiento es clave tener en cuenta junto con el objetivo la selección de ejercicios a realizar. Entre los elementos a considerar es relevante la selección de la musculatura asociada en la actividad, dado que existen distintos tipos de músculos.

Dentro de la musculatura importante de resaltar, nos encontramos con un complejo muscular situado en la parte central del cuerpo (región lumbo-pélvica) llamado CORE. Según Segarra (2014) este incluye 29 músculos que estabilizan la columna vertebral y la región abdominal e incluye músculos del abdomen, espalda, parte posterior y anterior de la cadera, suelo pélvico y diafragma.

De los 29 músculos, destacaremos los siguientes:



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

¿Cuáles son los beneficios de trabajo de la musculatura CORE?



“Tener los músculos del core equilibrados permitirán un desarrollo homogéneo, y el uso de dichos músculos para estabilizar, fortalecer y alinear el cuerpo es crucial para la vida sana” (Ellsworth, 2017, p.17).



“La parte central del cuerpo es importante porque los movimientos funcionales que realizamos a diario dependen mucho de el” (Ellsworth, 2017, p.14).



“Proporciona numerosos beneficios como elemento clave por su capacidad de estabilización y protección de la columna vertebral” (Oltra, 2015, p.1).



“Es esencial para un rendimiento óptimo deportivo y la prevención de lesiones” (Oltra, 2015, p.1).



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

ACTIVIDAD

Te invitamos a averiguar sobre los ejercicios que ayuden a fortalecer la musculatura implicada en el CORE. Luego de eso, puedes comenzar a planificar tu entrenamiento.

¿Cómo?

- Identifica ejercicios que estimule la musculatura asociada.
- Seleccionar ejercicios que tengan relación con el objetivo que planteas al inicio del entrenamiento.
- Define la musculatura principal involucrada en el ejercicio seleccionado.
- Ordena tu entrenamiento.

Sugerencia

- Procura buscar la información en sitios confiables.
- Rectifica la información que encuentres en otros sitios.
- Si puedes, comunícate con tu profesor de asignatura y resuelve las dudas que tengas.
- Ten en cuenta que los ejercicios no deben provocar dolor, por lo tanto si sientes alguna incomodidad, debes detener el ejercicio.

Te proponemos las siguientes tablas para que puedas guiar y registrar tu entrenamiento.




¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

CALENTAMIENTO

Ejercicio	Tiempo

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio 1	Tiempo
 <p>Aquí te proponemos un ejemplo: Plancha con rodilla en el piso.</p>	20 segundos.
	Pausa
	30 segundos.
	Repeticiones
3	
Ejercicio 2	Tiempo
	Pausa
	Repeticiones

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

¡Tu puedes!

Ejercicio 3	Tiempo
	Pausa
	Repeticiones
Ejercicio 4	Tiempo
	Pausa
	Repeticiones

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA3** Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:
 - Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
 - Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
 - Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
 - Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
 - Ingesta y gasto calórico.
- **OA3** Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:
 - Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés
 - Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol
 - Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo
 - Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal
 - Hidratarse con agua de forma permanente

• Referencias

Ellsworth, A. (2017) Anatomía & entrenamiento del core: Guía de ejercicio para un torso perfecto. Paidotribo

Oltra, A. V. (2015). Entrenamiento del CORE: selección de ejercicios seguros y eficaces. Lecturas: Educación física y deportes, (210), 7.

Segarra, V., Heredia, J. R., Peña, G., Sampietro, M., Moyano, M., Mata, F., ... & Silva-Grigoletto, M. E. D. (2014). Core y sistema de control neuro-motor: mecanismos básicos para la estabilidad del raquis lumbar. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 28(3), 521-529.