

ENTRENAMIENTO PARA EL CORRE

El CORE, proveniente del inglés "centro", aunque no se refiere a una manera específica de entrenamiento, lo podemos enmarcar en una serie de ejercicios destinados a la estabilización y fortalecimiento de la musculatura que conforma la faja lumbopélvica. En este artículo explicaremos la manera adecuada de su realización, ya que no por el mero hecho de trabajarlo nos vamos a asegurar un óptimo entrenamiento.



A qué nos estamos refiriendo?

La faja lumbopélvica es la encargada de proporcionar sostén y amortiguación contra los impactos a los que sometemos a la columna vertebral. Está compuesta por una serie de músculos que tapizan todo el abdomen y la pelvis y se continúan con la columna vertebral:

- Transverso del abdomen: musculatura clave en la protección y sostén de la columna vertebral, reduce el perímetro de la cintura y proporciona rigidez a la columna lumbar.
- Musculatura del suelo pélvico: es la pared muscular que conforma el suelo pélvico, sirve de contención para las vísceras abdominales y en buen estado previene de patologías lumbares. En la mujer, sobretodo deportista, es

la musculatura clave para prevenir posibles disfunciones urinarias y ginecológicas.

- Oblicuos: sirven de sostén y producen rotaciones e inclinaciones del tronco.
- Multifidos: colocan la columna vertebral en su posición correcta antes de cualquier movimiento, proporcionan rigidez a la columna vertebral.
- Psoas iliaco: tiene su acción principal en la pelvis.
- Recto anterior del abdomen: en contracción isométrica ayuda mantener el tronco en una buena posición.

¿Y por qué esta obsesión con el trabajo abdominal?

Ya sabemos que para correr bien es necesario fortalecer las piernas pero es de vital importancia tener músculos entrenados para que nos sujeten el tronco, estabilicen

y nos protejan de los impactos a los que los sometemos con el largo y duro proceso de entrenamiento de la carrera.

Estos músculos trabajan de una manera especial mientras corremos y muchas veces no están entrenados de la forma adecuada para realizar ese trabajo tan específico. Como veíamos en artículos anteriores, la carrera necesita de un calentamiento dinámico específico que la prepare para un adecuado rendimiento. Veremos que la musculatura de la faja lumbopélvica no va a ser menos.

Ésta debería trabajar en isometría durante toda la carrera ayudándonos a correr erguidos. La estabilización por tanto, ayudará a tener una buena técnica de carrera ya que bien por fatiga o por falta de activación, es uno de los factores principales que afectan a un inadecuado gesto en la carrera. Así, si el centro de gravedad (CDG) se desplaza hacia atrás o descende por un encogimiento del tronco, se va a producir un apoyo adelantado del pie con el consiguiente freno y pérdida de energía. Por lo tanto, podemos deducir que la estabilidad beneficia a la técnica de carrera y con ello a la economía.

En definitiva, trabajar el CORE ayudaría tanto a prevenir lesiones como a mejorar la economía de carrera.

Como ejemplo, podemos encontrar a atletas que corren "sentados" o con el tronco hacia atrás, ya sea porque se encuentran en fatiga o por mayor tensión de la cadena muscular posterior sobre la faja lumbopélvica.

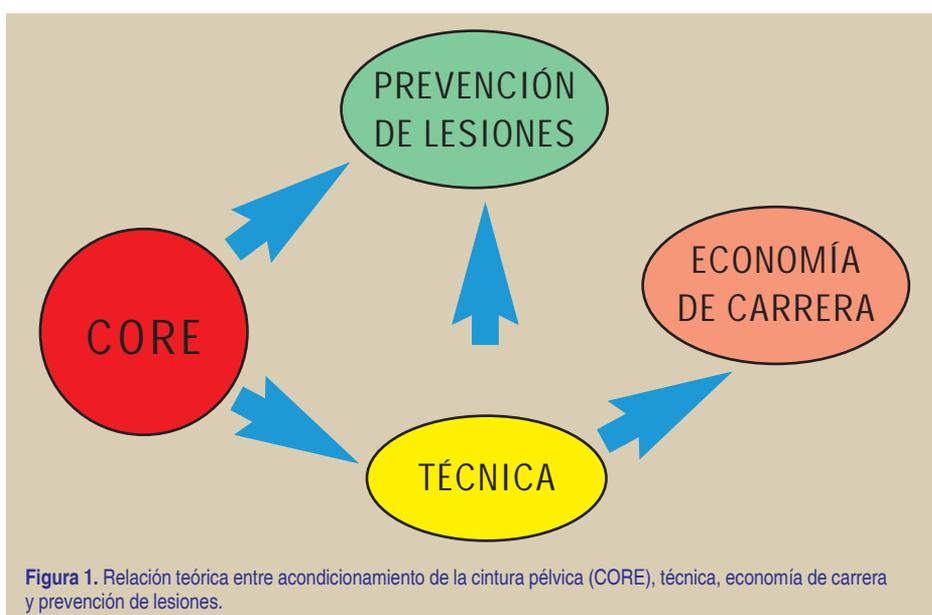


Figura 1. Relación teórica entre acondicionamiento de la cintura pélvica (CORE), técnica, economía de carrera y prevención de lesiones.

TO DE CORE DOR DE FONDO

Iria Alfonso y Diego Moreno

(Equipo de trabajo del Dr. Jonathan Esteve, UEM)

Abdominales tradicionales vs ejercicios estabilizadores

Si corremos erguidos, ¿para qué entrenamos nuestro abdomen con cientos de repeticiones de abdominales en encogimiento?

Tradicionalmente se ha entrenado la musculatura abdominal con largas series de



ejercicios en los que llevamos el tronco arriba y abajo de mil formas distintas. Esto no está mal si queremos lucir un bonito abdomen en verano, pero a la hora del entrenamiento para la carrera, poca transferencia se produce con dichos ejercicios. Es más, con los ejercicios de abdominales tradicio-

nales tipo encogimientos provocamos una distensión del músculo transversal del abdomen, ya que son músculos que no pueden contraerse a la vez, y por consiguiente se produce su debilitamiento progresivo. Esto no es algo que nos convenga, ya que como vimos antes ésta es la musculatura clave para una faja lumbopélvica bien entrenada.

En las mujeres, y sobretodo deportistas, adquiere mayor importancia ya que los ejercicios abdominales tradicionales, aparte de producir ese debilitamiento del transversal del abdomen, aumentan la presión intra-abdominal. Esto provoca una distensión de la musculatura del suelo pélvico, lo que podría suponer en un futuro no muy lejano pérdidas de orina, patologías lumbares e incluso disfunciones sexuales.

BIBLIOGRAFÍA

- CAUFRIEZ, M. PINSACH, P. FERNANDEZ, JP. Abdominaux et perinee. Mythes et réalités, MC, Barcelona, 2009.
- NEUMANN, P., GILL, V. Pelvic Floor and Abdominal Muscle Interaction: EMG Activity and Intra-abdominal Pressure. International Urogynecology Journal, 2002.
- VERSTEGEN, M. WILLIAMS, P. Core Performance Endurance. Rodale, 2006.
- YUE, J.P. TIMM, M.M. PANJABI, J.J.D. LA TORRE. Clinical application of the Panjabi neutral zone hypothesis: the Stabilimax NZ posterior lumbar dynamic stabilization system. Neurosurgical Focus, 2007.



ESCUELA DEL CORREDOR Y DEL TRIATLETA

de la Universidad Europea de Madrid



VEN A ENTRENAR O EVALUAR TU PERFIL FISIOLÓGICO CON NOSOTROS.

El Club Deportivo Universitario de la Universidad Europea de Madrid dispone de los medios e instalaciones de un centro de alto rendimiento al servicio del corredor y triatleta popular.

cdu@uem.es
www.uem.es
912115500

Escuela del Corredor
y del Triatleta



Laureate International Universities



Ejemplos de programas en progresión de dificultad

En la tabla adjunta presentamos una propuesta de ejercicios de estabilización lumbopélvica en progresión de nivel de entrenamiento. Se ha de tener en cuenta la secuencia de realización que a continuación detallamos:

1. Contracción del suelo pélvico, en el momento de la inspiración. Con mayor relevancia en mujeres.
2. Contracción del transverso del abdomen, "meto tripa llevando el ombligo hacia dentro".
3. Realizar el ejercicio correspondiente.

La dificultad de los ejercicios aumentará según una serie de variables. A mayor inestabilidad menores puntos de apoyos y separación de segmentos, la complejidad aumenta.

Conclusión

Los ejercicios de abdominales tradicionales, de tipo "encogimientos", provocan una distensión del músculo transverso del abdomen ya que son músculos que no pueden contraerse a la vez, así como el debilitamiento progresivo de la musculatura del suelo pélvico, esencial en la mujer. Esto no es algo que nos convenga, ya que la especificidad de la activación del CORE en la carrera es precisamente la de una acción isométrica. Por otra parte, es una acción coordinada con otros músculos, de tronco y extremidades, por lo que otro tipo de ejercicios son más recomendables, los de este artículo son un ejemplo. ●



NIVEL 1 Circuito de estabilización 1



NIVEL 1 Circuito de estabilización 2



NIVEL 2 Circuito de estabilización 3



NIVEL 2 Circuito de estabilización 4



NIVEL 3 Circuito de estabilización 5



NIVEL 3 Circuito de estabilización 6



NIVEL 3 Circuito de estabilización 7



NIVEL 3 Circuito de estabilización 8



NIVEL 3 Circuito de estabilización 9



