

LOS TRUCOS PARA PROGRESAR EN EL ENTRENAMIENTO DEL CORE



Es frecuente que, en ciertos ejercicios, especialmente cuando trabajamos con ejercicios con el peso corporal (autocargas) tengamos **dificultados para saber la manera correcta de progresar.**

Nos encontramos momentos dónde nos resulta fácil o asequible un ejercicio pero no sabemos **cómo poder pasar a otro que sea más exigente**, a la vez que lo suficientemente cercano como para que no lo sea demasiado.

Precisamente sobre cómo poder seleccionar variantes de ejercicios más intensas, o con qué factores contamos para subir el nivel de nuestros ejercicios es de lo que vamos a hablar en este artículo.

Antes de nada, si no has leído entradas anteriores sobre el entrenamiento del CORE, y no tienes bien claro a qué me refiero con este término o concepto, te recomiendo que vayas al final del artículo y leas los artículos relacionados.

¿Qué recursos prácticos debo de tener en cuenta al entrenarlo?

Empecemos por dejar bien claro aquellos objetivos en los que tenemos que poner el foco, o **criterios que tenemos que tener bien presente cuando entrenamos el CORE:**

1. **Activar los músculos abdominales sin impacto** o compresión en la zona lumbar
2. **Diversidad del estímulo** en cuanto a velocidad, cargas y planos de movimiento
3. Los ejercicios específicos deben ir en progreso **de la movilidad a la estabilidad**, cuidando el patrón motor, y el fortalecimiento progresivo
4. **Cuidar la técnica.** Estabilización de la zona lumbar, evitando acentuar la curvatura lumbar
5. Añadiremos ejercicios que progresen hacia la **globalidad** y el dinamismo del gesto, así como a una **velocidad** de ejecución más **específica** de nuestro deporte o actividad
6. Utilizar selectivamente elementos inestables

Las Piezas del “CORE Puzle”

Cuando hablamos de aumentar la dificultad o el nivel de los ejercicios de CORE tenemos una serie de piezas con las que jugar. Hay que dejar claro que éstas **hacen referencia sólo a aspectos propios de los ejercicios** y no a parámetros de metodología o programación como pudiera ser el volumen (repeticiones o tiempo de ejecución) o añadiendo una carga externa.

Podremos **elegir uno de estos criterios, o combinar varios**, cada vez que quieras hacer una variante de ejercicio más intensa o, por el contrario, usarlos también adecuadamente para cuando quieras

modificar un ejercicio hacia lo más asequible siempre que tengas claro **cuándo es más fácil y cuando más difícil.**

1. N° de apoyos y variación de su amplitud

Este factor está indicando cuánta inestabilidad nos encontramos en el ejercicio. **A mayor número de apoyos, mayor superficie corporal de contacto y más fácil resultará el ejercicio.** Esto es algo que puedes comprobar en las planchas.



El manejo de los requerimientos de estabilización también tendrá influencia en la intensidad de los ejercicios, y esto está directamente relacionado con el número de apoyos que utilizas para realizar el ejercicio.

La utilización de planos inclinados-declinados influirá como forma de intensificación de los ejercicios. Por ejemplo, en las planchas boca abajo, **cuanto más inclinada sea tu posición más fácil será el ejercicio y cuanto más declinada más complicado será.**



2. Cambios en la colocación segmentos corporales

Vendrá referido a la posición de las extremidades superiores-inferiores respecto al tronco, **al alejarse una extremidad del centro del cuerpo se incrementará la intensidad de manera directamente proporcional a la distancia.**



3. Diferentes direcciones de desplazamiento

Cuanto más variado sea el desplazamiento en direcciones o movimientos, **mayor será la complejidad** del mismo, tanto desde un punto de vista coordinativo, como atendiendo a la cantidad de musculatura del CORE activada en el ejercicio.

4. Velocidad de movimiento

Es fácil pensar que, **a mayor velocidad de movimiento se complica la capacidad de coordinarlo** correctamente, así como de estabilizar la columna adecuadamente. Por tanto, la velocidad se controlará en función del nivel del deportista y de las demandas de su deporte o entrenamiento.

Es importante añadir también que, cuanto más cambio haya en las variaciones de velocidad, y más bruscos sean estos cambios, será más intenso también el ejercicio.

5. Complejidad del movimiento (ritmo en el que se mueven piernas y/o brazos)

Esto está relacionado con el punto anterior, así como con el punto 1 y tiene que ver fundamentalmente con la dificultad que te vas a encontrar para coordinar el movimiento y estabilizarte, en función de la manera en la que se van quitando los apoyos en el movimiento.

Siempre que haya más de un punto de apoyo que se suprime, **si éstos se quitan a la vez, será más complicado el ejercicio** comparado con una progresiva eliminación de los mismos.

6. Amplitud del movimiento

Generalmente, **a mayor amplitud del movimiento**, y mayor recorrido de las extremidades, **más difícil será conseguir una correcta estabilización** de tu centro. Por otro lado, será una posible exigencia lógica a la que tendrás que llegar progresivamente en tu entrenamiento.

7. Utilización resistencias

Aunque todos los anteriores se han centrado en cosas que podemos hacer sin emplear otras cargas externas. Es oportuno mencionar este recurso también.

Se pueden utilizar tobilleras, gomas elásticas, pesas, incluso la resistencia de un compañero, que lógicamente **intensificarán un ejercicio proporcionalmente a la carga usada**.



No olvides estos aspectos

- Como puedes ver, **el factor tiempo** no está considerado, ya que **no es el mejor parámetro de progresión** (en cuanto al número de repeticiones o tiempo de ejecución), aunque sí deberás tenerlo en cuenta también en tu progresión.
- Nunca deberás perder un principio básico en estos ejercicios:

El **alineamiento de tu columna y la estabilidad lumbar**.

- **El concepto de “timing”**.

Esto hace referencia al **tiempo disponible que tienes para aplicar la fuerza en un ejercicio**, lo que guarda una estrecha relación con las acciones deportivas, donde los movimientos a realizar suelen tener un tiempo de acción determinado.

También es muy importante para hacer frente a gestos o movimientos de nuestro día a día donde tenemos una necesidad de hacer frente a una amplia gama de velocidades diferentes. Por ejemplo:

- Al cargar con las bolsas de la compra, muy probablemente tengas pesos diferentes en ambos lados (lo que hace funcionar a tu core para estabilizar tu tronco ante esas fuerzas diferentes) y además probablemente tengas que mantener esa contracción durante varios segundos, o incluso minutos, mientras transportas dicha carga hasta el coche o tu casa.

- Por el contrario, si se te cae el móvil del bolsillo, muy probablemente, querrás inclinar tu tronco lo más rápidamente posible para poder llegar a él antes de que éste toque el suelo. Además tendrás que frenar el movimiento también se manera súbita con el mismo fin. Esa acción transcurrirá en unas centésimas de segundo.

¿Con ganas de más?

En esta [presentación](#) te dejo más recursos prácticos y herramientas que podrás poner en práctica en tu entrenamiento gracias a una clasificación de ejercicios por niveles.

Y lo mejor para el final

Accede a un [Programa completo](#) para sacarle el máximo rendimiento a tu entrenamiento de CORE.

DESCUBRE CORE MASTER

The advertisement features a large central image of a man in a blue athletic shirt and shorts performing a forearm plank on a grey mat. To the right, there are three smaller inset images showing the man in a grey shirt and black shorts performing different exercises: a side plank, a downward dog, and a lying core exercise. The text 'CORE MASTER' is written in large, bold, red letters at the top left. Below it, 'PROGRAMA COMPLETO ESTRUCTURADO' is written in grey. At the bottom right, '40 SESIONES CON VIDEOS' is written in red and white, accompanied by a red play button icon. The 'LIFT 4 RUN' logo is visible in the top right corner of the inset images.

Espero que te haya sido interesante este post para progresar en tu programa de entrenamiento.

Toda duda que te surja, te invito a que me preguntes en la dirección de email de contacto que tienes abajo.

Si te ha resultado interesante, te agradezco que compartas este artículo con toda persona que creas que le puede interesar.

Artículos relacionados:

- [Por qué debes incluir CORE en tus entrenamientos](#)
- [CORE. Sus principales fases y ejercicios](#)

Daniel Blanco Galindo

Director y Entrenador Personal en **Lift4run**

www.lift4run.com

Entrenamiento Personal Online

Formación Online

[+34 647115257](tel:+34647115257)

daniel@lift4run.com

