

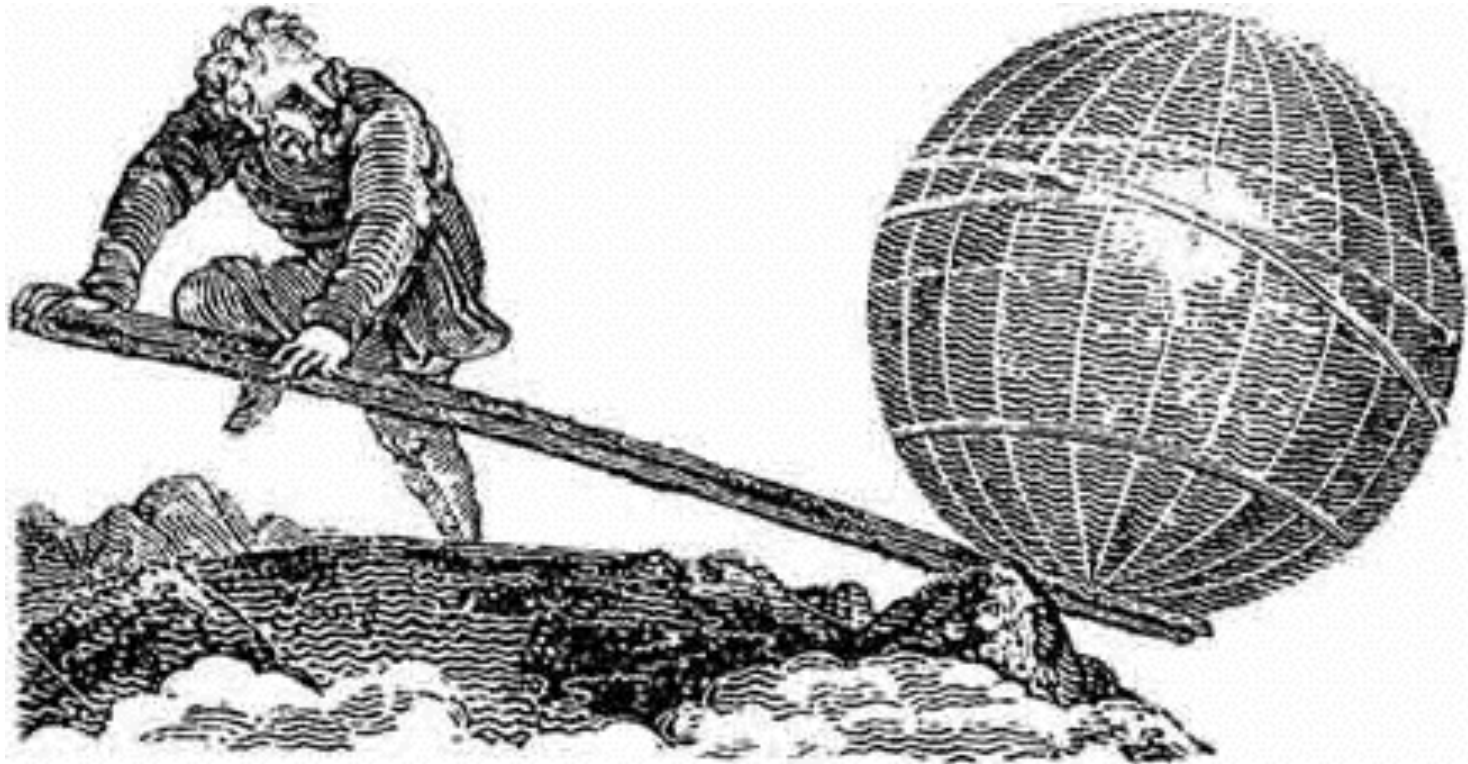


CORE



***“Denme un punto de apoyo
y moveré el mundo...”***

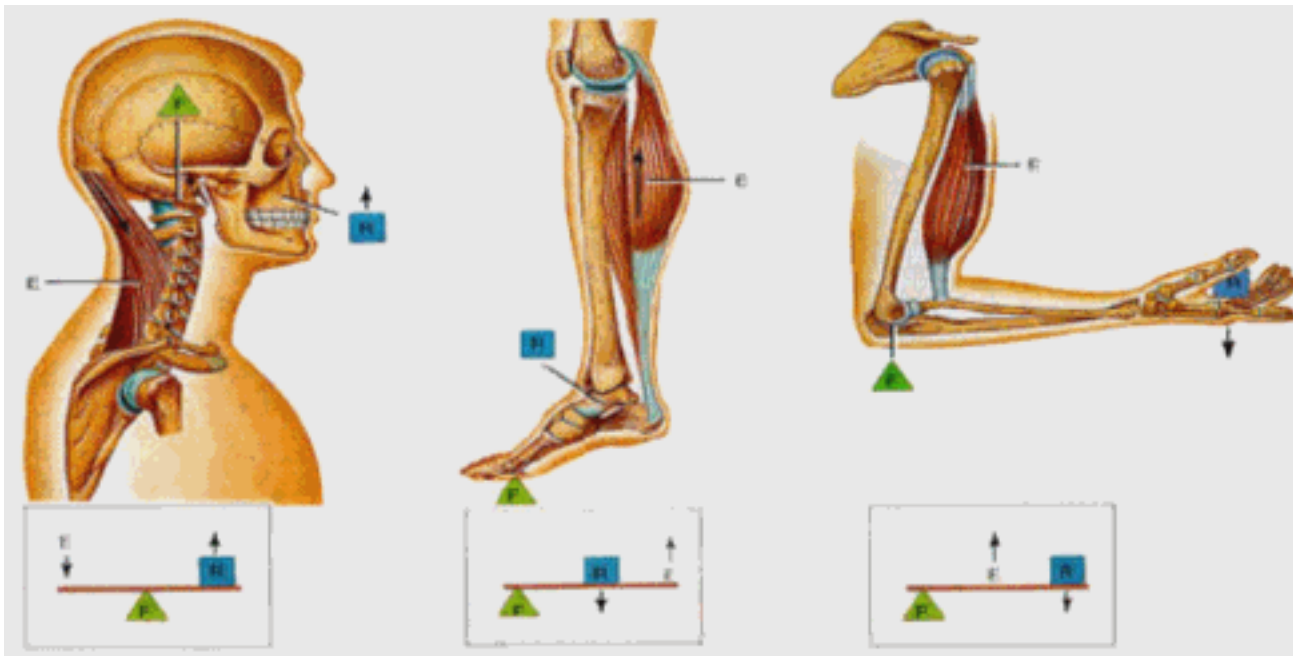
Arquímedes (287 a 212 AC)



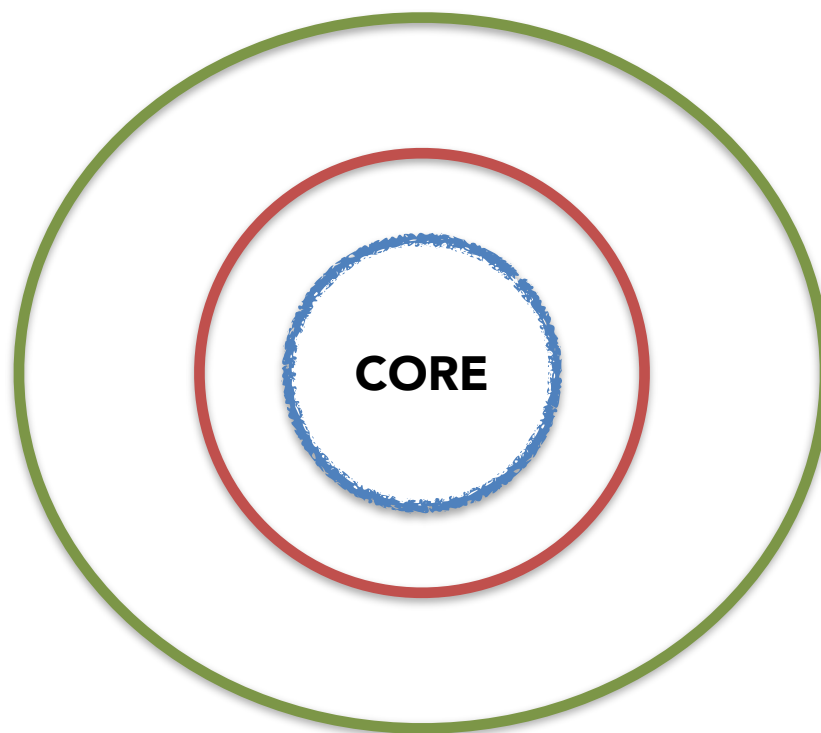
Potencia

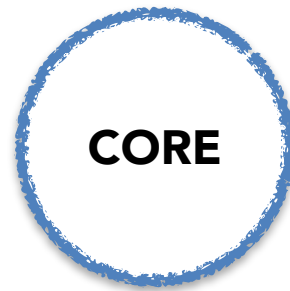
Resistencia



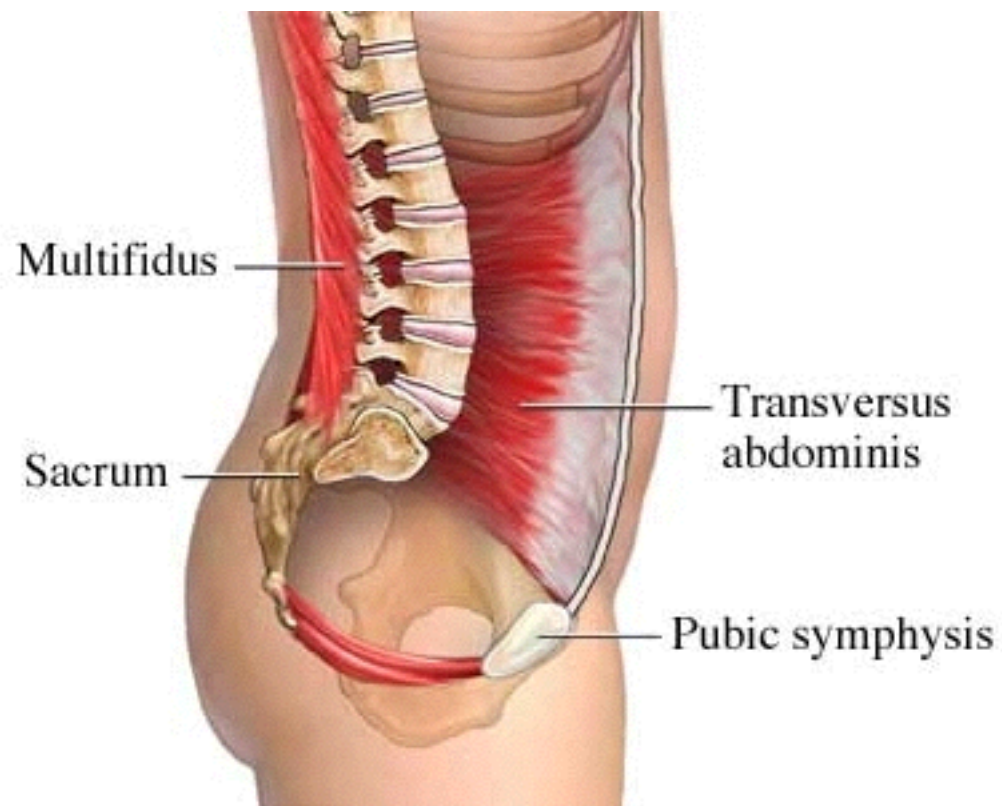


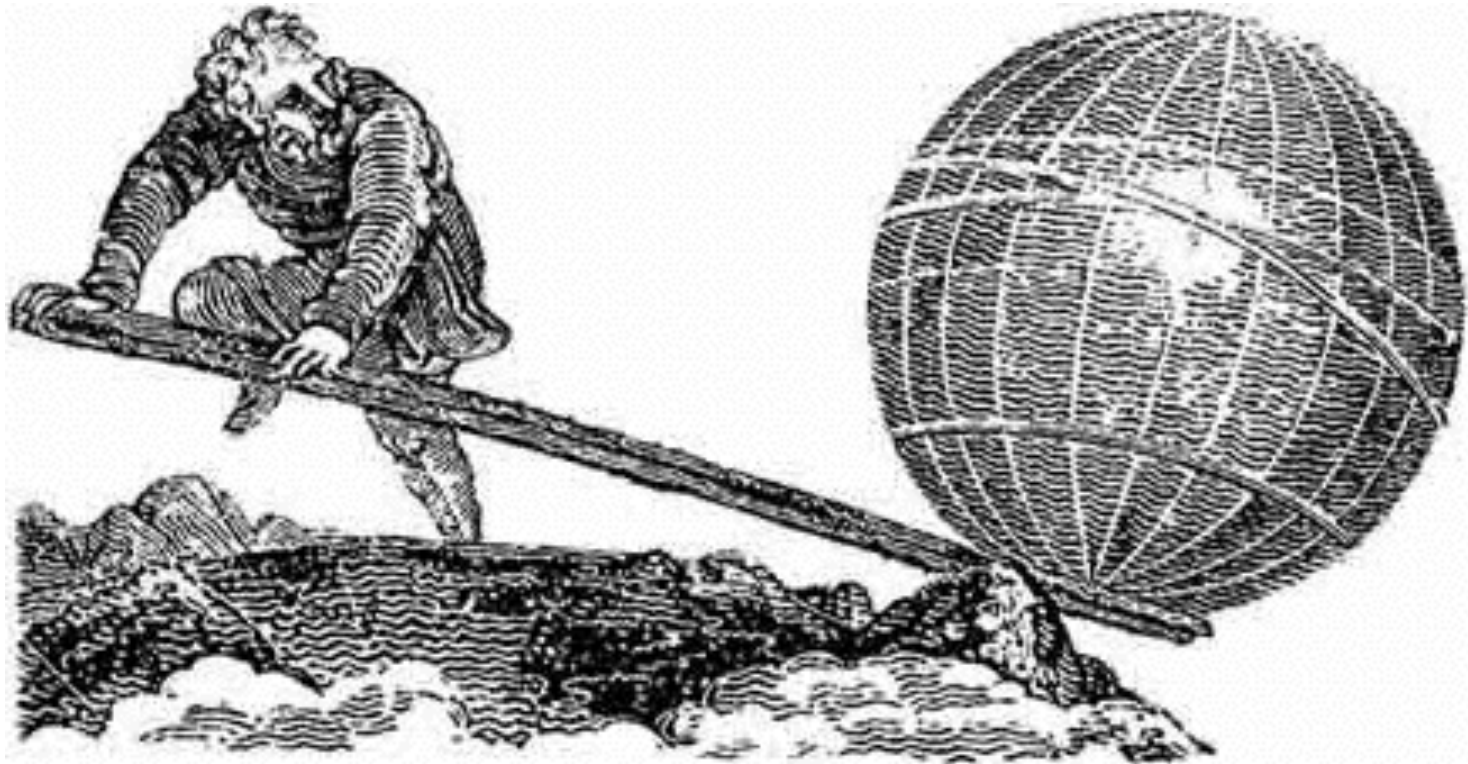






***Sistema músculo-esquelético
Columna Lumbar - Pelvis
Músculos TrA y MF
Glúteo medio diafragma y piso pélvico***





Beneficios de entrenar el CORE

Previene lesiones

Mejora el rendimiento

Beneficios de entrenar el CORE

Previene lesiones

Mejora el rendimiento

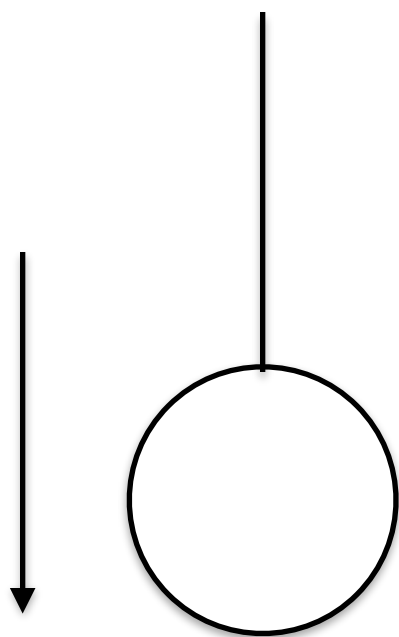
***6 Semanas de entrenamiento de la estabilidad del core
mejora la kinetica del aterrizaje en deportistas mujeres de
capoeira (2015)***

16-41% disminuye vector de reacción del suelo

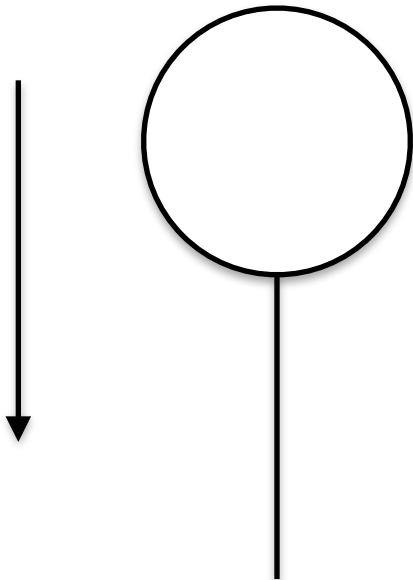
61% Reduce la tasa de carga

55% peak de carga

Zona media capaz de disipar cargas



Zona media capaz de disipar cargas



Beneficios de entrenar el CORE

Previene lesiones

Mejora el rendimiento

Beneficios de entrenar el CORE

Previene lesiones

Mejora el rendimiento



Journal of Human Kinetics volume 45/2015, 27-37 DOI: 10.1515/hukin-2015-0004
Section I – Kinesiology

27



Six Weeks of Core Stability Training Improves Landing Kinetics Among Female Capoeira Athletes: A Pilot Study

by

Simone Araujo¹, Daniel Cohen², Lawrence Hayes^{1,3}

[Athletic Training]

CEU

Core Stability Training for Injury Prevention

Kellie C. Huxel Bliven, PhD, AT,*† and Barton E. Anderson, MS, ATC, AT†



NIH Public Access

Author Manuscript

Sports Med. Author manuscript; available in PMC 2014 September 17.

Published in final edited form as:

Sports Med. 2012 August 1; 42(8): 697–706. doi:10.2165/11633450-000000000-00000.

The Effects of Isolated and Integrated ‘Core Stability’ Training on Athletic Performance Measures:

A Systematic Review

Casey A. Reed^{1,2}, Kevin R. Ford^{1,3,4}, Gregory D. Myer^{1,3,5,6,7}, and Timothy E. Hewett^{1,2,3,8}

Potencia

Resistencia







PLAN FULL CORE

12 semanas

periodo activación musculatura

periodo de acople

periodo de perturbación

Conclusión

Riesgo de lesión

Performance

Entrenamiento

Condiciones