

Sigue toda la experiencia Prowellness



prowellness.es

artículos guía visual blog editorial galería de imágenes sobre prowellness login registro

Artículos

Vídeos

Publicaciones

Formaciones

Blog

Guías visuales



Adelanto de CORE TRAINING

Esta edición especial de ejercicios de core, representa el adelanto del próximo libro **CORE TRAINING**. Un manual completo del trabajo de los músculos del tronco con una visión funcional donde siguiendo la estructura aquí planteada, se desarrollarán multitud de ejercicios para el trabajo del core, desde sus niveles iniciales, hasta el tratamiento del alto rendimiento, todo organizado de forma progresiva y jerárquica para una mejor comprensión y organización.

El libro también contará con contenidos teóricos de kinesiólogía, fundamentos de fuerza, planes de entrenamiento y multitud de consejos prácticos.

Ahora ya puedes ir introduciendo el trabajo del core en tus sesiones de entrenamiento con los ejercicios de esta edición especial, muy pronto el libro más completo de core estará disponible.

¡Buen entrenamiento!

ÍNDICE

Funciones del core.....	4
El core por capas.....	5
De los abdominales al core.....	6
Nivel 1: Activación.....	8
Nivel 2: Estables.....	14
Nivel 3: En apoyo.....	20
Nivel 4: Con materiales.....	26
Nivel 5: Potencia.....	32

© Editorial Prowellness, 2011
 Autor: Domingo Sánchez
 Fotografía: Cesar Lloreda
 Maquetación: Fran Hernández
 Imprime: Jomagraf
 Madrid, 2011

Ejemplar gratuito.
 Prohibida su venta.

NIVEL 2

Nivel 2. Estables en suelo



Se realizan ejercicios muy seguros con apoyo dorsal sobre una superficie en los que no son necesarios aún una gran estabilidad y control postural. Son ejercicios muy analíticos y considerados tradicionalmente como **ejercicios de abdominales**, el carácter funcional aún no se desarrolla en este nivel.

Muy indicados para personas que se inician o que desean un objetivo de salud y sin riesgos en su ejecución.

Es importante que en este nivel ya contremos la coordinación del movimiento con la respiración y la activación de la musculatura profunda del abdomen.



- » En apoyo prono de antebrazos mantener la posición estática durante unos segundos. Debemos elevar la zona lumbar y no solamente la cadera. Respirar con el diafragma manteniendo el diámetro abdominal reducido.



- » Desde el apoyo de rodillas y manos, elevar la cadera extendiendo piernas. Realizar el movimiento de forma lenta y controlada. Al apoyar rodillas no relajar totalmente los músculos abdominales.



- » Desde el apoyo, realizar giros a ambos lados rescribiendo en semicírculo con la cadera que se mantiene bien elevada. Intentar mover lo menos posible la cintura escapular.



- » Llevar el codo hacia la rodilla contraria agrupándose todo lo posible.



» Sujetándose con las manos atrás a alguna carga fija, elevar y agrupar las piernas como si quisiéramos llevar las rodillas hacia los hombros. Aprovecha la fase agruparse para soltar todo el aire.



» Con una pierna cruzada sobre la otra, realizar un giro llevando el hombro hacia la rodilla contraria.



» En apoyo sobre un bosu realizar un Crunch. La superficie redondeada y flexible del bosu se adaptará al movimiento de la columna.



» Estabilízate sujetando una pica con tus brazos a 90°, con las rodillas flexionadas realiza giros a ambos lados. Si deseas mayor intensidad, extiende tus piernas, la palanca será mayor.



» Sujeta una carga a una mano y separa el brazo hasta la horizontal con el suelo pero sin mover tus hombros. Si gira tu cintura escapular elevándose el hombro contrario, es por falta de fuerza y estabilidad.



» Sentado y ligeramente inclinado hacia atrás, realizar giros a ambos lados con los brazos en cruz. Intenta llevar la mano lo más atrás y lejos posible.

» De pie con las piernas separadas y una carga sobre los brazos, realiza inclinaciones laterales de forma y controlada.



» Para trabajar oblicuos, un ejercicio funcional es inclinarse lateralmente con una mancuerna hasta casi llegar al suelo.



» En apoyo sobre antebrazos elevar una pierna para aumentar la intensidad.



» Colgado de una barra separar las piernas y realizar giros a ambos lados pero manteniendo de forma estática al final del recorrido del giro.



» En apoyo inclinado flexionar y extender todo el cuerpo de forma controlada. A mayor inclinación, mayor será la intensidad.



» En apoyo prono cambia los apoyos de manos a antebrazo de forma continua.

NIVEL 4

Nivel 4. Con material alternativo



Se incluyen medios materiales con el objetivo de aumentar la dificultad técnica, se necesita un control postural más elevado que en niveles anteriores donde las superficies eran estables. Se mejoran los niveles de fuerza por una mayor **estimulación y activación neuromuscular**. Se incluyen materiales alternativos como el bosu, el *fitnessball*, medios en suspensión, tensores, *roller* e incluso pesos libres como mancuernas.



» Con un tensor sujeto en un pie, girar el cuerpo llevando los brazos lo más lejos posible al lado contrario. Cambia el peso de una pierna a otra en el movimiento.

» Colgado y con los brazos flexionados a 90°, elevar las piernas y realizar giros a ambos lados.



» En apoyo de antebrazos sobre el balón, realizar un Crunch rodando el balón hacia delante y atrás.



» Con los pies sobre el balón, acercar las rodillas hacia el cuerpo y elevar la cadera rodando el balón hacia delante.

NIVEL 5

Nivel 5. Inercia y potencia



Aparecen los movimientos con **aceleraciones y frenadas excéntricas**. El objetivo es desarrollar la potencia, necesaria para una transferencia hacia gestos deportivos. Son ejercicios con aumentos de velocidad, inercias, impulsos e incluso lanzamientos. Se utilizan materiales como tensores, balones medicinales y *kettlebells*. Son ejercicios agresivos e intensos, por tanto, es el nivel en el que también encontraremos el riesgo de lesión más elevado.

Este nivel está muy indicado para personas que necesiten una preparación física específica aplicada a otros deportes en los que aparezcan estos gestos motrices y quede justificada la transferencia a nivel motriz. Necesario para deportes de contacto, lanzamientos en atletismo, deportes de raqueta, golf y colectivos como balonmano, baloncesto y voleibol.

» Con un balón medicinal lánzalo enérgicamente contra el suelo, recoger el balón en el aire después del bote y girar el cuerpo al tiempo que se elevan los brazos para la fase de armado y lanzar al lado contrario. ES un ejercicio muy dinámico, donde el ritmo de ejecución es continuo.



» Realizar zancadas atrás cambiando un balón medicinal de brazo de forma muy dinámica y con inercia. Siempre debemos tener el balón en el brazo contralateral a la pierna adelantada.

» Realizar una flexión y extensión muy enérgica, con aceleración, con una carga sujeta en los brazos. El movimiento lo arranca desde abajo la cadena posterior extensora y lo frena arriba de forma excéntrica la cadena anterior. Es importante que exista

