

TOT COMENÇA AMB EL 'CORE'

10 octubre, 2023



Segur que més d'una vegada has sentit a parlar del 'core'. Aquesta paraula anglesa es refereix al nucli al centre d'alguna cosa. A l'àmbit de l'esport, la paraula 'core' s'utilitza per referir-se al nucli del cos, que compren els músculs abdominals, lumbar i esquena baixa. Aquests músculs són responsables de mantenir l'estabilitat i l'equilibri del cos, per això un core ben treballat és essencial per mantenir una bona postura i una bona funció física en general.

Un core fort permet una millor transmissió de la força a través del cos, la qual cosa augmenta l'eficàcia i l'eficiència en els moviments. És important incloure exercicis de core en la rutina d'entrenament, no només per millorar el rendiment físic sinó també per prevenir lesions i millorar tant la postura com l'equilibri en general.

Hi ha molts exercicis que ajuden a treballar el core d'una forma eficient.

- **Planxes:** Les planxes són un excel·lent exercici per enfortir els músculs del core especialment els abdominals i els músculs lumbar. Es pot començar amb una versió bàsica i després progressar a variants més avançades, com planxes amb una cama aixecada o una ma aixecada. O combinar aixecant braç i cama contrària.

- **Abdominals:** els abdominals són un dels exercicis més

populars per enfortir el core. Pots fer-los en diferents posicions, com acostat a terra o assegut a una cadira, i variar la intensitat amb l'ús de pesos i bandes elàstiques.

També existeix l'opció per escollir els abdominals hipopressius que, combinen exercicis posturals i respiratoris amb apnees que, a més, ajuden a reduir el perímetre abdominal i a enfortir el sòl pelvià.

- **Extensions d'esquena:** Les extensions d'esquena són un excel·lent exercici per enfortir els músculs lumbar i ajuden a millorar la postura. Pots fer-les amb una pilota d'estabilitat o amb una barra de pes. Demana consell a un entrenador per aprendre bé la tècnica.

- **Esquats amb pes:** Els esquats amb pes enforteixen els músculs del core, ja que ajuden a estabilitzar el cos i mantenir la postura correcta. Pots agregar el pes addicional amb una barra de pes.

- **Aixecament de cames:** Els aixecaments de cames són un dels exercicis més efectius i els pots fer a casa sense material. Enforteixen els músculs abdominals i els músculs lumbar. Poden fer-se assegut a terra o al gimnàs i per més dificultat, penjat d'una barra.