

EL CORE, EL CENTRE DE L'ESPORTISTA

21 octubre, 2024



Core significa el nucli del cos, que compren els músculs abdominals, lumbar i espatlla baixa. Aquests són els músculs 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.

Tenir un core fort assegura 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 a 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.

1. 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 avançats, com planxes amb una cama aixecada o amb una ma aixecada.

2. ABDOMINALS: Els abdominals són un dels exercicis més populars per enfortir el core. Pot fer-los en diferents posicions, com acostat a terra o assegut a la cadira, i variar la intensitat amb l'ús de peces o bandes elàstiques.

També existeix l'opció d'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.

3. EXTENSIONS D'ESPATLLA: Les extensions d'espatlla 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 pilota d'estabilitat o amb una barra de peces. És important aprendre bé la tècnica.

4. ESQUATS DE ÈS: 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 peces o manuelles.

5. 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 estirat a terra, o en el gimnàs i per més dificultat penjant d'una barra.