

EFECTO DE DIFERENTES EJERCICIOS EN LA MUSCULATURA DEL CORE

Hamlyn, N., Behm, D.G., Young, W.B. (2007). Trunk muscle activation during dynamic weight-training exercises and isometric instability activities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21, 1108-1112.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Evaluar la activación durante ejercicios dinámicos y ejercicios estáticos con inestabilidad.

1 La musculatura del CORE (región lumbo-abdominal) es importante en toda actividad deportiva que se realice.

Hay diferentes ejercicios que se suelen realizar y que se entiende que son para el trabajo del CORE pero ¿son los ejercicios que mayor activación generan?

2



Sentadilla
80% 1RM



Peso muerto
80% 1RM



Sentadilla
Peso Corporal



Peso muerto
Peso Corporal



Sidebridge



Superman

3 Ejercicios dinámicos como la sentadilla y el peso muerto con cargas equivalentes al 80% de la máxima carga que somos capaces de levantar, consiguen una activación superior de la musculatura posterior del CORE en comparación con ejercicios estáticos de inestabilidad. La activación fue la misma en los oblicuos y recto abdominal para todos los ejercicios.

APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ARBITRAJE

El trabajo del CORE es un aspecto importante y en muchas ocasiones se relaciona con el riesgo lesional del deportista.

La ejecución de ejercicios como la sentadilla y el peso muerto, pueden ser beneficiosos para el trabajo del CORE.

Este trabajo es recomendable incorporarlo en nuestras sesiones de entrenamiento ya que consigue no solo mejorar nuestra capacidad de aplicar fuerza con el tren inferior sino además activa de manera significativa la musculatura del CORE.

