

Fisioserv aporta 6 datos sobre el core y 3 consejos para trabajarlo

Core es un vocablo que proviene del inglés y que significa "núcleo". Hace referencia a diferentes partes del cuerpo, como los abdominales o la pelvis (aunque lo integran algunos más), siendo uno de sus fines el de proteger a los órganos internos y el de unir el tren superior del cuerpo con el inferior. Pero, ¿se sabe cuáles son exactamente los músculos que forman el core? Fisioserv, la primera clínica de fisioterapia a domicilio, aporta todos los datos sobre él

A continuación, Fisioserv, la primera clínica de fisioterapia a domicilio explica qué es el core y aporta 3 ejercicios para mantenerlo en forma.

No existe una definición precisa que describa cuáles son los músculos que incluye el core, aunque la mayoría de los estudiosos hablan de los oblicuos, abdominales, musculatura profunda de la columna, musculatura lumbar, suelo pélvico, diafragma y glúteos. En definitiva, toda la musculatura que envuelve la parte central del cuerpo.

Los expertos le otorgan muchísima importancia a este punto, ya que si está bien trabajado, proporciona numerosos beneficios al organismo: mejora el equilibrio, reduce el riesgo de lesiones, alivia los dolores de espalda, ayuda a respirar mejor, protege los órganos internos, etc.

Cuando el core no se trabaja de manera adecuada, el organismo puede desarrollar diferentes problemas como ciáticas y lumbalgias, debido a la inestabilidad de la columna vertebral, o distintas dolencias en el suelo pélvico (prolapsos, dolores genitales, etc.)

En la mayoría de los deportes, un core bien ejercitado resulta de vital importancia, ya que es el origen de muchos de los movimientos del cuerpo.

Algunos estudiosos describen al core como un corsé de músculos que envuelve y protege los órganos internos del cuerpo.

Por lo general, el core está muy poco valorado y no se cae en la cuenta de lo importante que es tenerlo trabajado y en plena forma. Para lograrlo, Fisioserv expone a continuación tres ejercicios básicos para este fin:

Plancha abdominal: consiste en mantener la misma postura durante un tiempo determinado, que suele ser unos 30 segundos, descansar medio minuto y repetir. La posición es similar a la de una flexión, pero apoyando los codos y los brazos. Con este ejercicio se consigue fortalecer y tonificar los músculos de la cadera. También ayuda a ejercitar los músculos de la espalda, hombros y cuello, así como los abdominales de la parte lateral e inferior.

Plancha lateral: este ejercicio es muy parecido al anterior. Consiste en mantener la misma posición, pero de lado y con un solo punto de apoyo. A través de este ejercicio se trabajan los abdominales oblicuos y los músculos de la espalda baja. Al igual que en las planchas abdominales, el tiempo indicado para mantener la postura en éstas es de 30 segundos, descansar otros 30 y repetir.

Pájaro- Perro: consiste en la extensión de una pierna y de un brazo alterno al mismo tiempo. En este ejercicio el equilibrio juega un papel muy importante, por lo que las primeras veces que se realiza hay que tener cuidado para no caerse. Lo ideal es realizar 16 repeticiones de cada lado.

Acerca de Fisioserv:

Fisioserv es el centro de fisioterapia a domicilio más significativo en España. Un amplio grupo de acreditados terapeutas en esta misma labor trabajan en el tratamiento domiciliario 24 horas al día, 7 días a la semana desde hace 20 años. Fisioserv ha dado servicio a estrellas internacionales a su paso por España como Guns and Roses, Paul McCartney, Bruce Springsteen, Iron Maiden y Bjork, entre otros muchos. El objetivo de Fisioserv es la recuperación de sus clientes en el menor tiempo posible dando la máxima calidad a sus tratamientos que van acompañados de los más vanguardistas avances en electromedicina portátil.

Fisioserv se encuentra situada en la calle O'Donnell, 49 de Madrid.

Tfno. : 915 04 44 11

Móvil: 639 66 89 65

<https://www.facebook.com/fisioservmadrid/>

www.fisioserv.com

Datos de contacto:

Fisioserv

639 66 89 65

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>