

## Core Training para Tipos Inteligentes

por Mike Robertson

### Powerlifters y Culturistas Unidos

Algunas semanas atrás, tuve el privilegio de presentar un seminario full-time sobre cómo la postura se relaciona con la performance en el Poliquin Performance Center de Chicago. Tuve el gusto de aprender que no solo la gente conoce más de cuán importante es la postura, sino que la postura realmente juega un papel principal en la performance de sus levantamientos y ejercicios.

Por otro lado, también aprendí que algunas pocas personas están tan obnubiladas con un tema que el árbol les impide ver el bosque en otros temas!

Por ejemplo, T-Nation Magazine ha publicado un par de artículos míos sobre los beneficios del trabajo de activación glútea. Sin embargo, la otra mitad de la ecuación es poner sus abdominales brutalmente fuertes. *Aquí* es donde la mayoría parece perderse el tren. La meta del trabajo de activación glútea no es solamente activarlos glúteos, en realidad es *fixar* los problemas posturales que causan la falta de activación glútea, más notablemente la excesiva lordosis de la espina lumbar y la rotación anterior pélvica (RAP).

Ahora, constantemente soy juzgado por dos diferentes ideales: Aquel de los powerlifters y aquel de los culturistas. Para los powerlifters, nunca se es lo suficientemente fuerte. Para los culturistas, nunca se es lo suficientemente magro y definido o nunca se es lo suficientemente grande. Pero que tal si les digo que puedo ayudarlos a mejorar la apariencia de su zona media mientras mejora simultáneamente la performance de sus ejercicios? Suena lindo, no?

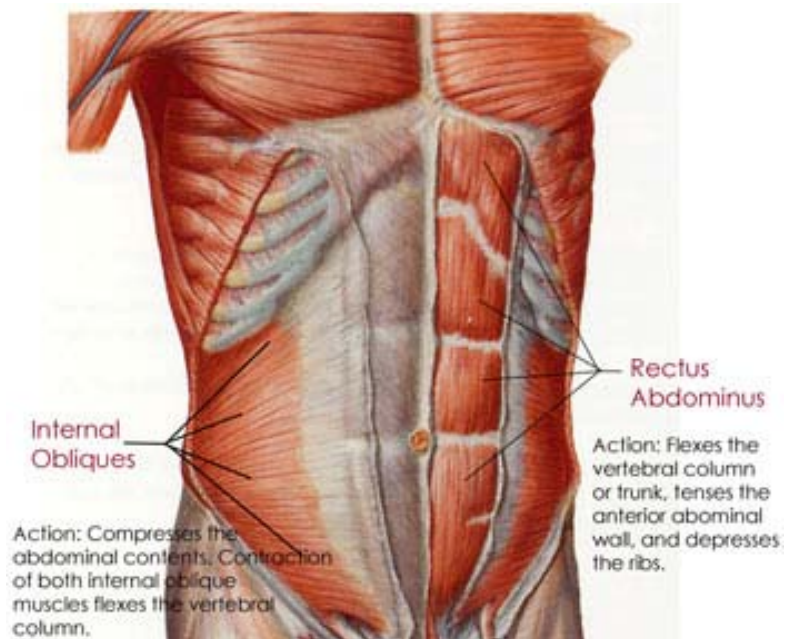
Revisemos la anatomía funcional para ver con que me voy a salir ahora....

### Anatomía Funcional

Cuando hablamos de abdominales, esencialmente estamos hablando de cuatro grupos musculares: el recto abdominal, los oblicuos externos, los oblicuos internos, y el transversal abdominal. Cada uno cumple papeles específicos individualmente, pero vamos a poner las cosas brutalmente simples aquí:

- Recto abdominal—Flexión de tronco, rotación posterior de la pelvis

- Oblicuos externos—Rotación contralateral (unilateral), inclinación y flexión ipsilateral, flexión del tronco o rotación posterior de pelvis (bilateral)
- Oblicuos internos—Rotación ipsilateral, giro y flexión ipsilateral, flexión de tronco
- Transverso abdominal—“Vacío” abdominal



Nuestra actual línea de pensamiento cuando examinamos los músculos abdominales se inclina hacia la producción de movimientos (o sea, la contracción del recto anterior produce flexión de tronco). Sin embargo, Sahrman dice en su libro, *Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes*, que un rol significativo de la zona baja del recto anterior y los oblicuos externos en realidad es *prevenir* los movimientos, o promover estabilidad de la región lumbo-pélvica.

Entonces, mientras que muchos de ustedes focalizan la mayoría de su entrenamiento abdominal en movimientos de flexión de tronco (por ej: encogimientos), *deberían* trabajar el movimiento opuesto: rotación posterior de pelvis. Esto nos permite funcionar desde una posición más biomecánicamente eficiente.

Entonces ahora que conocemos la anatomía funcional, necesitamos examinar críticamente como la mayoría de los atletas hacen su trabajo abdominal. Apuesto a que algunos de ustedes todavía hacen algunas series de encogimientos con las rodillas dobladas y lo llaman “entrenamiento abdominal”! Simplificando, si usted tiene una postura clásica de culturista o powerlifter (RAP/lordosis lumbar excesiva), necesita fortalecer terriblemente sus oblicuos externos y recto abdominal inferior.

## La Venganza de Paul Chek?

Ahora, ya sé que muchos de ustedes pensarán que me perdí el tren y les quiero inculcar la filosofía de Chek, pero vamos a examinar realmente a que me refiero.

Primero y principal, no estoy hablando simplemente del vacío abdominal; lo que queremos aquí es rotación posterior de pelvis. El transverso abdominal (TVA) hace el vacío; los oblicuos externos y recto inferior producen rotación posterior.

Si, es cierto que cuando haga uno se produce lo otro en cierta medida, pero hay una diferencia. Solo tenga en mente el objetivo principal: mejor postura y mejor performance.

Así también, no estoy diciendo que practiquen estos movimientos bajo carga (sentadillas, despegues, etc.)!

La meta es mejorar su postura estática para que pueda producir mejores movimientos. Meter panza antes de hacer una sentadilla o despegue no solo lo coloca bajo un mayor riesgo de lesión, sino que esta fundamentalmente mal.

Por qué querría usted corregir su postura estática en un movimiento dinámico? Tiene mucho mas sentido enfocarlo de la otra manera, o sea, fijar las posturas estáticas y luego permitir que el movimiento dinámico ocurra naturalmente.

## Implicancia en el Físico y la Performance

Por qué hacer los ejercicios que detallo mas abajo? Les quiero dar tres razones:

### 1) Mejor reclutamiento

Quizá este sea el aspecto más olvidado del Core Training apropiado. Mientras que todos han sido cautivados por el simple principio de activación glútea, eso solo es la mitad de la batalla. No digo que dejen el trabajo de activacion/fortalecimiento glúteo, pero por qué no fortalecer los abdominales bajos/oblicuos externos también? El objetivo aquí es disminuir la rotación anterior pélvica/lordosis en postura estática para que cuando tenga buena postura en movimientos dinámicos, obtenga mejor activación glútea. Mejor activación glútea simplemente significa mas peso cuando haga sentadilla o despegue. Sea usted powerlifter o culturista, o ya sea un Juan Perez promedio que quiere un mejor físico, esas cosas deben convencerlo de tratar algunos de estos ejercicios.

### 2) Mejor físico

No se sobre usted, pero desde que entreno, siento que debo ser recompensado con un físico que me haga parecer que entreno. A pesar de eso, cuando usted comienza a desarrollar esa postura RAP/lordosis excesiva, tiene la apariencia de tener una “panza” más grande de lo que debería.

Los terapeutas llaman a esto “laxitud” de sus órganos o intestinos, o “acortamiento del core.” Aunque otras personas que entrenan entiendan que esto es una cosa funcional que permite mover mas peso, para el publico general lisa y llanamente se ve como que usted tiene un estomago gordo!

Simplemente, entrenar los oblicuos externos y RA bajo no solo fortalecerá los abdominales, sino que también le dará un aspecto estéticamente placentero.



### 3) Menor riesgo de lesión

Una gran lordosis y/o RAP puede llevar a un conjunto de lesiones: dolor de espalda baja, isquiotibiales tensos, dolor anterior de rodilla, etc. Este aspecto tan simple de su entrenamiento puede prevenir en gran medida esas lesiones.

### El Test

Muchos de uds estarán pensando, “Mis abdominales bajos y oblicuos son súper fuertes. No necesito este programa!”

Okay, chicos ásperos, tiempo de hechos y no palabras. Tomen este simple test. Si lo superan con buena nota, no los molesto mas sobre el core training apropiado. Pero, si fallan miserablemente (lo cual les apuesto a que sucederá), deberán darle a estos ejercicios una buena chance. Les parece justo?

El test de bajada de piernas probablemente sea el mejor test funcional simple de abdominales bajos y oblicuos externos cuando se trata de estabilidad. Aquí esta lo que quiero que hagan:

Acuéstese en el piso (idealmente sin zapatos) y cruce los brazos enfrente del cuerpo. Flexione las rodillas a 90°, y luego estire las piernas hacia arriba en el aire y extienda las rodillas, así quedan las piernas perpendiculares al torso.



Test de Bajada de Piernas

Rote posteriormente la pelvis y aplane la columna contra el piso. Mientras mantiene esa posición rotada posterior, lentamente baje las piernas y pies con un tempo que le permita alcanzar el piso luego de 10 segundos. Si siente cualquier redondeamiento donde sea (su espalda baja comienza a arquearse o despegarse del piso), ese es el punto final del test.

Quizás quiera filmarlo o tener alguien para que le avise el ángulo al cual usted arquea la espalda o se despegas del piso. Simplemente, si no puede hacer esto sin zapatos, necesita hacer algún trabajo serio! Si supera esta versión, intente nuevamente con los zapatos puestos y anote su posición final.

He puesto mucha gente en este test, y hasta los chicos más grandes y atletas que entreno han fallado miserablemente. No es un movimiento natural para la mayoría, pero es algo que definitivamente necesitamos entrenar si queremos alcanzar una optima función.

Ahora, si no le fue tan difícil, no piense que lo voy a abandonar aquí. Comience con los ejercicios básicos que detallo abajo y lentamente vaya aumentando la progresión, su cuerpo se lo agradecerá!

### Ejercicios del Recto Anterior

#### La Serie de Bichos Muertos

Aunque estoy seguro que quieren conocer el ejercicio mas dificultoso posible, sorpréndanme empezando con los ejercicios mas básicos y vayan aumentando hacia

los mas difíciles, okay? Si necesitan incentivo, recuerde como paso vergüenza en el test de bajada de piernas!

El primer ejercicio es el “bicho muerto”. Hay cuatro variantes, pero voy a describir la primera.

Una vez entendida, las fotos de abajo aclaran bastante las variantes que siguen.

Para hacer el bicho muerto, comience acostándose sobre sus espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.

En vez de simplemente hundir su estomago, piense en rotación posterior de pelvis activando el recto abdominal bajo y los oblicuos externos. (Puede ayudar colocar los dedos de la mano en los oblicuos para sentir la activación.)

Mientras mantiene esa posición de espalda chata/rotación posterior, extienda una pierna hasta que quede paralela al suelo, luego regrese a la posición inicial. Alterne las piernas para el numero necesario de repeticiones.

Ahora, lo crean o no, algunos de ustedes serán incapaces de hacer el primer movimiento correctamente! Si es así, siga los mismos pasos pero en vez de llevar su pierna/pie hacia el suelo, sol baje el pie hasta el punto donde siente que su espalda se va a despegar del piso, luego retorne a la posición inicial. A medida que se vuelva mas fuerte, será capaz de mejorar su rango de movimiento (ROM).



bicho muerto 1



bicho muerto 2 (movimiento de brazos y piernas)





bicho muerto 3 (rodillas/pies comienzan en el aire a 90°)



bicho muerto 4 (igual que el 3, brazos se mueven con piernas)

## Bajada a Una Pierna

Este ejercicio es un poco mas duro que el original, pero no tanto. Comience en la misma posición (supino con las caderas/rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso). Extienda una pierna perpendicular al torso, y luego rote posteriormente la cadera y baje la pierna todo el recorrido hasta el piso.

Así como el trabajo unilateral para el torso, si usted tiene un lado más débil que el otro, haga todas las repeticiones de ese lado primer antes de cambiar.



bajada a una pierna

## Bajada a Dos Piernas

Aunque típicamente no soy fan de entrenar solo para pasar el test, esta es una buena excepción porque es un movimiento funcional *además* de difícil!

Todo lo que vamos a hacer es colocarse exactamente igual como si fuera a hacer el test de bajada de piernas y hacer repeticiones, manteniendo esa rotación posterior tanto como sea posible. Yo comenzaría con series de pocas reps (3-5) hasta que ponga esos abdominales a la par!





bajada a dos piernas

## La Bandera

Aclaremos algo: Si usted no puede superar consistentemente y repetidamente el test de bajada de piernas ( o bajada a dos piernas), no tiene objeto ni siquiera intentar hacer las banderas! Este ejercicio, junto con las elevaciones de piernas rectas, son los ejercicios abdominales más duros que va a realizar.

Acuéstese en un banco, sujetándose con sus manos al nivel de la cabeza. Desde allí, presione su cuerpo entero en una sola línea, con su espalda alta (no su cuello!) soportando el peso. Mantener esa hermosa línea recta y una rotación posterior rígida, y bajar el cuerpo bajo control lo mas que pueda.

El de la foto podría ser yo, pero asumo que para hacerlo con tobilleras con peso hay que estar muy entrenado.



la bandera

## Elevación de Piernas Colgando—Rodillas Flexionadas

La elevación de piernas colgante es uno de esos ejercicios que todo el mundo quiere hacer por dos razones:

1. Se ven mas piolas que los encogimientos
2. Trabajan totalmente los abdominales!

Pero aquí esta el dilema: La mayoría de la gente no los hace correctamente! Recuerde, la meta aquí es definitivamente *no* fortalecer los flexores de cadera. Para hacer las elevaciones colgantes correctamente, cuélguese de la barra con las piernas estiradas, luego rote posteriormente la pelvis. Desde aquí, lentamente y bajo control lleve las rodillas al pecho, manteniendo la rotación posterior durante todo el movimiento. Baje bajo control a la posición inicial. Cuando pueda hacer series múltiples de 12-15 sin problemas, siéntase libre para intentar la versión a piernas extendidas.



elevación de piernas colgante

### Notas

Ahora que hemos hablado de recto abdominal bajo, discutamos algunos tópicos para lograr lo mejor de estos ejercicios.

Primero y principal, tenga en mente que la ejecución apropiada de estos ejercicios es absolutamente crítico! Si usted no es capaz de mantener una rotación posterior durante el movimiento, necesita dejar su ego de lado y realizar un ejercicio más fácil. Una vez que establezca lo básico, luego comience a progresar y desafiarse a sí mismo con variantes más difíciles.

Recuerde que estamos rotando posteriormente, no solamente metiendo panza! Si, es cierto que cada vez que hacemos rotación posterior hay un hundimiento abdominal, pero ese no es el objetivo que intentamos. Focalícese en utilizar la musculatura apropiada durante toda la serie!

Puede ( y probablemente lo haga) ayudar elongar estáticamente los flexores de cadera antes de hacer estos movimientos.

Mas sobre este tópico mas abajo.

## Miscelánea

Ahora que cubrimos los tópicos principales, veamos algunos menores.

1) Obtenga algo de ART!

ART significa Active Release Techniques. Así como los flexores de cadera pueden inhibir a los glúteos via inhibición reciproca, también pueden disminuir la activacion/reclutamiento de músculos sinergistas (o sea, oblicuos y recto inferior) via dominancia sinergistica.

Ahora, usted puede elongar y elongar esos flexores de cadera todo lo que quiera, pero si tiene adherencias, tejido cicatrizal, o acortamiento del músculo, necesita que sea trabajado para restaurar la longitud máxima de la musculatura. Simplemente, si no le han realizado ART en sus psoas, iliacos, recto femoral, o TFL, hágalo!

2) Al hacer trabajo de recto anterior alto (encogimientos) hágalo bien!

Estoy seguro que algunos se irán al extremo luego de leer esto y dirán: “Mike Robertson recomienda no hacer encogimientos de tronco!” No, eso no es lo que estoy diciendo. Solamente quiero que le dé prioridad diferentes aspectos del entrenamiento de la zona media durante un tiempo ( o sea, los movimientos que detallo arriba).

Ahora, cuando usted incluye flexiones de tronco o encogimientos, piense en tratar de pre-tensionar ambas zonas del recto anterior, la superior y la inferior y va a lograr una gran contracción de los músculos que quiere fortalecer!

3) Respete las claves del entrenamiento.

Hay dos principios específicos en el entrenamiento que seguramente la gente no entiende muy bien:

A. Usted puede cambiar la prioridad de un ejercicio por el lugar donde lo ubica en el *día* de entrenamiento.

B. Usted puede cambiar la prioridad de un ejercicio por el lugar donde lo ubica en la *semana* de entrenamiento.

Entonces, un ejercicio ubicado primero el Lunes (press de banco para el 99% de la población) va a tener el mayor efecto de entrenamiento. Un ejercicio ubicado ultimo el

Viernes (abdominales para el 99% de la población, si es que van al gimnasio ese día!) va a tener poco efecto en el entrenamiento.

Resumiendo, si quiere y/o necesita priorizar su entrenamiento abdominal, respete esos principios y planee de acuerdo a ello.

#### 4) Modifique su comportamiento:

No voy a explayarme mucho en este punto, pero la frase clave es: Si lo que esta haciendo durante mucho tiempo día a día afecta negativamente su postura, necesita corregirlo!

En otras palabras, si esta sentado todo el día en un escritorio, busque la forma de levantarse y caminar. No es difícil realmente cuando usted piensa en ello. La modificación del comportamiento es tan importante como el entrenamiento que hace.

Solo recuerde que aunque entrene cuatro o cinco días a la semana durante una o más horas, eso aun sigue siendo un 2-3% de la semana. Lo que hace mientras trabaja, duerme, etc. va a tener mucho mas impacto en su postura que lo que haga en el gimnasio.

### Conclusión

Antes de lanzarse sin pensar a otra serie de abdominales estilo escuela primaria, piense sobre los beneficios del entrenamiento *inteligente*. Ya sea que quiera una mejor apariencia física, o mejor performance deportiva, los ejercicios detallados acelerarán ese proceso!

#### Sobre el Autor

Mike Robertson, M.S., C.S.C.S., U.S.A.W., es el Director of Custom Athletics y Presidente de Robertson Training Systems (<http://www.robertsontrainingsystems.com>) en Indianapolis, Indiana. Mike recibió su Master en Biomecánica Deportiva de la Human Performance Lab en la Universidad de Ball State, y ha sido powerlifter competitivo durante los últimos 5 años. Para contactarlo firme para recibir su newsletter.

(Traducción al español: Javier Sáez)

