

IMPORTANCIA DEL CORE EN LA ESCALADA

El movimiento del cuerpo en el espacio no solo es poder trasladarse de un punto al otro mediante el uso de nuestras piernas y/o brazos, sí no que también requiere de la activación de músculos estabilizadores de tronco que permitan dar un punto fijo y estable a nuestros miembros de manera que la eficiencia del movimiento mejore y el gasto energético por lo tanto sea menor. A pesar de que los ligamentos y otros tejidos proveen una fuente secundaria para la estabilidad, solo los músculos tienen la capacidad de ajustar la magnitud y coordinación intra e intermuscular (“intra” un músculo; “inter” varios grupos musculares) de las fuerzas. Además la estabilización permite que la musculatura funcione en base a la intención del movimiento sin perder tanta energía en ajustes posturales aberrantes que suelen darse cuando la musculatura del tronco no funciona de manera adecuada.

Cuando se habla de musculatura estabilizadora de tronco y pelvis, se hace mediante la palabra “CORE”. En la práctica, la mayoría de las personas saben que es CORE pero no todos saben que los músculos lo conforman, saben que los abdominales son importantes y generalmente su trabajo de CORE se limita a hacer muchas series de distintos tipos de abdominales ya sea para rendimiento, estética o porque tuvieron dolor de espalda y alguna vez escucharon por ahí que con buenos abdominales el dolor desaparecería, sin embargo no siempre es así... El CORE no son solo los músculos recto abdominal y los oblicuos, si no que involucra musculatura incluso de la escápula en el miembro superior y glúteos en el miembro inferior.

Antes de comenzar a profundizar el tema, es importante entender el trasfondo y la complejidad que se oculta detrás de la palabra CORE. Al buscar CORE en el diccionario se encuentran definiciones como:

1. Parte central de un cuerpo celeste (Sol, Planeta)
2. Parte central y con frecuencia fundamental
3. Núcleo
4. Parte central de una fruta
5. Motor de todos los movimientos de los miembros

Con estas definiciones rápidamente se puede dar cuenta que cuando se habla de CORE se habla de una parte fundamental de algo. Que es justamente a lo que apunta en el cuerpo humano, cuando se habla de estabilidad del CORE se refiere que la musculatura involucrada, asegure una postura de tronco cercana a la estática incluso bajo circunstancias de inestabilidad, esto se denomina estabilización dinámica. Idealmente un tronco estable optimiza la alineación postural y limita los movimientos excesivos y potencialmente estresantes entre las vértebras.

ENTONCES... ¿QUÉ MÚSCULOS CONFORMAN EL CORE?

Visión anterior

1. Transverso Abdominal
2. Psoas
3. Recto abdominal
4. Oblicuo interno
5. Oblicuo externo

Visión posterior

1. Erectores espinales
2. Multifidos
3. Glúteo mayor
4. Dorsal ancho

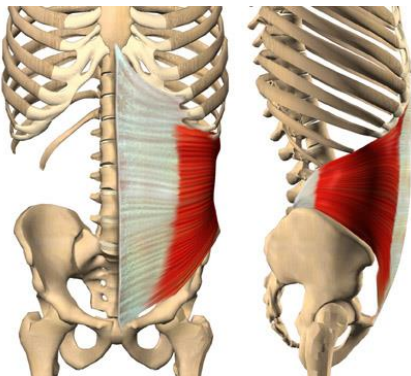
Techo

1. Diafragma

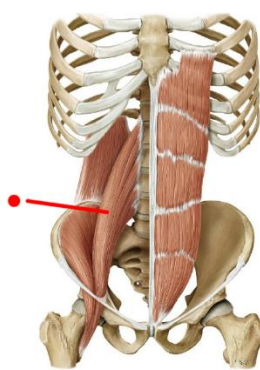
Suelo

1. Piso pélvico

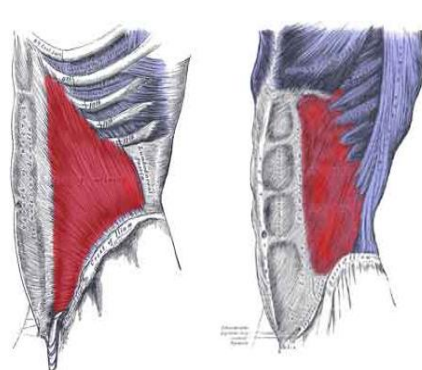
Transverso abdominal

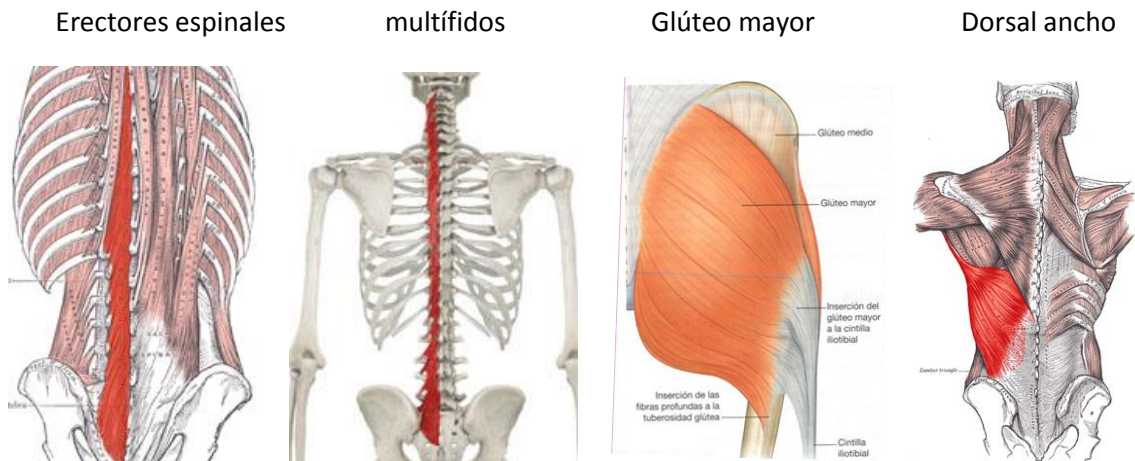


Psoas y recto abdominal



Oblicuos interno y externo





Ya teniendo el conocimiento de la anatomía y la función a grandes rasgos del CORE, es importante hacer una breve referencia a la estabilidad dinámica. Esta se refiere a la habilidad de utilizar fuerza y resistencia de manera funcional a través de todos los planos de movimiento y acciones a pesar de los cambios en el centro de gravedad. Al llevar todos estos conceptos a la escalada, es cosa de pensar en un escalador en cualquier ruta de cualquier grado y estilo, se darán cuenta como el cuerpo a medida que sube va adoptando posturas según la secuencia de movimientos ya sea un techo, desplome o placa, la importancia de poder mantener el tronco firme y los miembros libres para realizar movimientos de fuerza en un techo, contorciones en un diedro o un paso delicado de placa puede y va a ser factora la hora de encadenar.

En cuanto al funcionamiento más detallado de CORE, para lograr un mejor entendimiento de como los músculos contribuyen en la estabilización de la zona lumbar se debe reconocer la diferencia entre musculatura estabilizadora local y global.

La musculatura global es más larga capaz de generar torques más altos, es el caso del recto abdominal, oblicuo externo y la parte torácica del iliocostal lumbar (musculo que conforma parte de los erectores espinales). Estos músculos conectan la pelvis a la parrilla costal lo que provee una estabilización general del tronco además de movilidad.

La musculatura local por su parte, son los músculos que se insertan directamente a las vértebras y son responsables de proveer una estabilización segmentaria y un control directo de cada segmento durante la ejecución de un movimiento, siendo el caso de multifidos, psoas mayor, cuadrado lumbar parte lumbar del ilicostalis y longisimo (también forman parte de los erectores espinales), transverso del abdomen, diafragma y fibras posteriores del oblicuo interno).

Finalmente se encuentran los músculos glúteo mayor y dorsal ancho, estos participan en la estabilización lumbopelvica ya que tienen relación directa con la llamada fascia toracolumbar. Esta estructura funciona como un cinturón lumbar (utilizado en el levantamiento de pesas) además de conectar el miembro superior (dorsal ancho) con el miembro inferior (glúteo mayor). Esta por esta

relación con esta fascia que tanto el dorsal ancho como el glúteo mediante el aumento de la tensión muscular en ambos, son capas de tensar esta fascia toracolumbar y por lo tanto dar un soporte a la región lumbar.

Fascia Toracolumbar



Autor: Klgo. Guillermo Toro

Kinesiología KinUp