

# Starting Strength

## “Entrenamiento” de Estabilidad para el “Core”

by

Mark Rippetoe

Translation by [Harilaos Fafutis](#)

Es una cuestión de orgullo para mi el hecho de que puedo impartir un seminario de todo el fin de semana sin usar la palabra “Core” una sola vez. Partiendo de mi reputación y de la preocupación de mis participantes, fastidiosamente evito usar el término “core” al referirme a la musculatura del tronco o su estabilidad. Estoy completamente cansado y harto de escuchar acerca del “core”, de miembros del público, doctores, fisioterapeutas, entrenadores personales y entrenadores de fuerza. Así que, en forma de protesta me rehúso a utilizar el término. Es por eso que aparecerá en este artículo solamente entre comillas. “Core”. “Core”, maldita sea.

El “core” es la colección de músculos que estabilizan la columna. Está compuesto de los abdominales, las tres capas de la pared abdominal, los músculos posteriores de la columna, los músculos del piso pélvico, los flexores de la cadera y de hecho el diafragma y los intercostales, aunque estos ya están más alejados en la parte superior. Estos músculos trabajan juntos para controlar la posición de la columna, lo que normalmente significa mantenerla rígida durante el trabajo que involucra fuerza generada por las piernas y la cadera que es transferida a través del tronco a una resistencia en las manos, o en la situación específica de entrenamiento en una sentadilla. Los músculos del “core” mantienen las relaciones intervertebrales que permiten a la columna tanto transferir la fuerza como también evitar una lesión en el proceso. Son extremadamente importantes en todos los deportes, específicamente en deportes con barras, y por eso tengo interés en este tópico.

El problema con el concepto de entrenar específicamente para la estabilización del “core” es que no tiene nada de sentido. Dejando por un lado los argumentos de utilizarlo para prevenir dolor de espalda en poblaciones sedentarias (¿Todos los que no tienen un “core” estable tienen dolor de espalda?), proviene de muchas suposiciones ridículas y es completamente inaplicable a un atleta que entrena adecuadamente en un programa básico de barras. Aunque es absolutamente cierto que todos los movimientos en los deportes que involucran una reacción al suelo – un movimiento involucrando la generación de poder con los pies en contra del suelo mientras que el cuerpo, usualmente a través de las manos, lo aplica a una resistencia – utilizan la musculatura de la pelvis y el tronco para estabilizar la columna durante el movimiento, no hay nada mágico respecto a esta parte de la anatomía muscular que cause su funcionamiento como nada más ni menos que un enlace normal de la cadena cinética. Las piernas y la cadera conforman el “motor”, y la “transmisión” es la columna. Sin un motor grande,

## “Entrenamiento” de Estabilidad para el “Core”

la transmisión no tiene que hacer nada difícil. La columna es importante, y por lo tanto su estabilidad es importante; cuando todo el sistema es cargado, el motor y la transmisión se adaptan juntos al mismo tiempo. La cadena cinética entera se desarrolla con entrenamiento de barras porque las sentadillas, pesos muertos, presses y levantamientos Olímpicos utilizan la cadena cinética entera – y por lo tanto *fortalecen* la cadena cinética entera de la misma forma en la que la vas a usar.

Pero un entrenador que no usa barras no sabría esto ¿O sí? Les han enseñado a prescribir movimientos de aislación en máquinas tipo Nautilus que no requieren de balance, y por lo tanto ningún uso coordinado del esqueleto axial y apendicular. Un entrenador que ofrezca tan limitada perspectiva en el gimnasio posiblemente sea de la opinión que la única forma de entrenar el “core” es ejecutando movimientos absurdos iso-laterales balanceando el cuerpo sobre una pelota Suiza. Si el único tipo de ejercicio que entrenas excluye el uso coordinado de la cadera, la columna y todo lo demás arriba y abajo trabajando al mismo tiempo, supongo que tú quizás pienses que sentadillas a una pierna multi-direccionales y marchar sentado sobre una fisiopelota son las mejores formas de despertar tu “core”. Estos tipos de movimientos raros y con cargas extremadamente ligeras (sub-máximas) son aproximadamente equivalentes al estrés que recibes cuando bajas las bolsas del mercado de tu auto, o cuando caminas a través de un bar lleno de gente sin tirar tu cerveza. Son literalmente equivalentes a los mismos tipos de estrés físicos que tienes cuando limpias la casa, y no pueden proporcionar el estrés necesario para causar una adaptación mayor al atleta que ya está bien entrenado.

Ilustraré mis puntos refiriéndome al típico artículo relacionado al entrenamiento de estabilización para el “core”. Este aparece en [http://www.coachr.org/core\\_stabilisation\\_training\\_for.htm](http://www.coachr.org/core_stabilisation_training_for.htm) y fue escrito por el Dr. Michael Frederickson y Tammara Moore, fisioterapeutas. Las credenciales de ambos reflejan una especialización en entrenar corredores, y predigo que ellos mismos no entrenan con barras ni las prescriben para sus atletas. Lo primero que brinca en el artículo, es la siguiente declaración: *“Para corredores de media y larga-distancia cuyos eventos involucran movimientos balanceados y poderosos del cuerpo propulsándose hacia adelante y encontrándose en patrones motores complejos, un balance muscular sólido y fuerte es esencial. Sin embargo, en muchos corredores, incluso aquellos en el nivel Olímpico, la musculatura del core no está completamente desarrollada.”* Esto básicamente se presta a concluir que el resto de la redacción será bastante sospechoso. ¿Cómo es posible que los atletas – al nivel Olímpico – ejecutan movimientos que involucran balance, poder, complejidad y fuerza, pero que estos atletas no están adaptados a estas demandas? ¿Cómo pueden ser ejecutados dichos movimientos sin causar estrés que no produzca adaptación? ¿Cómo pueden los atletas Olímpicos lograr estos grados de competencia sin haber tenido que adaptarse al estrés impuesto por sus entrenamientos? O esta evaluación del nivel de adaptación de estos atletas no es cierta, o correr no es en absoluto tan balanceado, poderoso, complejo, o demandante de fuerza. ¿O quizás ambos, eh?

Así que el método que estas personas han construido procura desarrollar el “core” en la ausencia de suficiente resistencia para realmente incrementar la fortaleza del mismo. La fortaleza física todavía significa “la producción de fuerza contra una resistencia externa”, incluso si estás hablando de músculos cuyas funciones sean isométricas y aquello contra lo que estén trabajando sea un apalancamiento a lo largo de la columna. Aún así han decidido usar “movimientos” (perdón, pero muchas cosas en la “ciencia” moderna del ejercicio necesitan comillas por su ridiculez) que presenten una variación del entrenamiento tradicional de abdominales (planchas por ejemplo) o ejercicios ejecutados sobre una superficie inestable usando solamente resistencia del propio cuerpo o quizás una mancuerna muy ligera con un terminado colorido o cromado.

Ahora, una adaptación al estrés es específica, o no lo es, ¿Correcto? ¿Qué es lo que sucede realmente en el siguiente escenario? ¿La pala genera callos en la palma de tu mano o genera callos en

## ***“Entrenamiento” de Estabilidad para el “Core”***

la parte posterior de tus manos? ¿Compiten los corredores, tenistas, jugadores de voleibol, jugadores de judo, u otros atletas que puedas imaginarte sobre una superficie inestable bajo condiciones de producción de fuerza extremadamente sub-máximas? ¿No? ¿Entonces porque esperar que este tipo de entrenamiento sea útil para alguien excepto para el novicio completamente desentrenado?

*“Los ejercicios específicos para el corredor deben progresar de movilidad a estabilidad, a patrones motor reflexivos, a la adquisición de habilidades de los patrones de movimiento fundamentales, y finalmente al fortalecimiento progresivo.”* Me pregunto si este es su enfoque para cada corredor, o solamente para aquellos recuperándose de cirugía cerebral. Es difícil creer que los corredores sean atletas tan inicialmente pobres que dichas acciones remediales sean necesarias. Primero debes ponerlos a que se muevan, después los pones a moverse sin que se caigan, y después los pones a moverse lo suficiente que ya no necesiten planear cada movimiento en cada momento, y después de esto ya los haces muy, muy buenos en lo básico como poner un pie en frente del otro eficientemente, y finalmente les enseñas cómo usar la máquina para hacer extensiones de pierna.

En su defensa dicen: *“Estas secuencias pueden no ser aplicables para todos los atletas; por lo tanto, la clave es analizar al individuo en cada categoría de ejercicios y después adecuar el régimen de ejercicio que cumpla las necesidades del corredor de mejor forma.”* Pero como es usualmente el caso, todos los atletas son corredores. Así que esto es muy cansado y aburrido.

Pero aquí está la parte importante: *“Por ejemplo, ha sido demostrado que los corredores propensos al síndrome de banda iliotibial frecuentemente tienen debilidad en sus abductores de la cadera que los predisponen a un mayor estrés en las bandas iliotibiales. Por eso, un programa de entrenamiento preventivo para corredores con este síndrome debe enfocarse en los abductores de la cadera, particularmente el aspecto posterior del del glúteo mediano que asiste en la rotación externa o en decelerar la rotación interna de la cadera. Otros músculos que prueban ser débiles o inhibidos en una evaluación también deben ser fortalecidos bajo un esquema de caso-por-caso.”* Esto es precisamente el problema: esta gente parece ser incapaz de entender que el cuerpo funciona como un sistema, y que como resultado es entrenado mejor de esa forma. Es como si Arthur Jones les hubiera removido las partes de sus cerebros que les permiten entender los mecanismos por los cuáles el entrenamiento con barras afecta al cuerpo entero, incluyendo el “core” mismo. Siempre hay un ejercicio de aislamiento para cada debilidad muscular aislada en el catálogo del moderno y convencional practicante del ejercicio, y un buen fisioterapeuta – el árbitro definitivo de todos los ejercicios – siempre puede enseñarte cómo hacerlos.

Permítanme hacer una pregunta a ustedes los de “estabilidad del core” (ok, algunas preguntas): ¿Por qué no solo hacen sentadillas? ¿Qué demonios está mal con sus habilidades de razonamiento? ¿Acaso los efectos de los pesos muertos, cleans, presses y sentadillas son muy complicados de apreciar para ustedes? ¿No pueden ver que un atleta con un press de 200 libras, un clean de 300 libras, una sentadilla de 400 libras y un peso muerto de 500 libras tiene un “core” más fuerte que su corredor que solamente puede hacer giros con un balón medicinal de 2 kg? Para empezar; ¿Dónde demonios encontraron un balón medicinal de 2kg?

¿Sabían que estos números no son tan grandes como para requerir un grado de especialización típico de un levantador competitivo, y que cualquier atleta masculino decente de 90 kg debería ser capaz de lograrlo? ¿No pueden ver que el proceso mediante el cual se adquiere una sentadilla de 400 libras desarrolla la habilidad de estabilizar la columna al desarrollar todos los músculos involucrados en el movimiento de la manera más funcional que es posible de imaginar? ¿No pueden ver que al tener la fortaleza suficiente para estabilizar la columna al jalar 500 libras del piso fortalece todos los músculos que estabilizan la columna? ¿No entienden la magnitud de la tarea que es mantener la columna estable mientras insertas tu cuerpo entre la barra y el piso durante un press de 200 libras? ¿Pueden apreciar

## “Entrenamiento” de Estabilidad para el “Core”

las fuerzas dinámicas que deben ser controladas al realizar un clean de 300 libras, y que para una transferencia eficiente de fuerza desde las piernas y cadera hasta la barra, la columna debe mantenerse rígida, y que los músculos del “core” hacen este trabajo? ¿No pueden entender que si tu columna es lo suficientemente fuerte para hacer estas cosas relativamente difíciles entonces es lo suficientemente fuerte como para hacer todas las cosas que son más fáciles? ¿No pueden apreciar la habilidad que tiene el entrenamiento con barras para precisamente ajustar el peso acorde a la habilidad del atleta mientras que desarrolla su fuerza del “core”, y todas las demás fuerzas al mismo tiempo también? ¿Sabían que estos ejercicios de hecho son fáciles de aprender, mucho más fáciles que el material para el certificado ACLS, el cuál probablemente estudian al momento? Obviamente yo no soy tan listo, y les prometo que les puedo enseñar cómo hacerlos y cómo enseñarlos en el tiempo que les toma analizar mi cadena cinética.

Pero esperen, escucho sus objeciones, incluso aquí desde mi oficina: piensan que el entrenamiento con barras convertirá a su corredor en alguien más *lento* – oh, perdón, su atleta. Piensan que incrementar la fortaleza física realmente disminuye la habilidad de su atleta de aplicar fuerza en un patrón útil de su desempeño en la pista o en la ruta. Solo pueden imaginarse la pérdida necesaria de movilidad en el rango de movimiento completo usado al correr (ojalá esto fuera humor), y otros deportes como el tenis, voleibol, judo, o cualquier otro que sufriría a costa de demasiado músculo que *siempre* es acompañado en el proceso de desarrollar una sentadilla de 400 libras por debajo del paralelo y otras fuerzas comparables en los demás levantamientos. Sin embargo, aún así creen que el Press Alternado Sentado con pesas de 3 libras mejorará su desempeño atlético de alguna otra forma esotérica que mi mente simple no puede entender.

Estoy confundido con el hecho de que cualquiera que haya pasado por el proceso de incrementar su fuerza mediante el uso de barras realmente piense que este enfoque de entrenamiento del “core” logre causar una mejora en el desempeño atlético. A menos que una persona sea totalmente desadaptada y primeriza en la actividad física (para quien *cualquier cosa* actúa como un estímulo adaptivo) o un mutante atlético (para quien una estupidez inefectiva como hacer Press Alternado de Mancuernas con 5 libras sobre una pelota no afectaría negativamente un desempeño elite), el entrenamiento de “estabilidad del core” es una pérdida de tiempo absoluta que podría ser mejor usado incrementando la fuerza –y por lo tanto la estabilidad también- de muchas formas más efectivas. Cualquier persona que tenga experiencia directa tanto con entrenamiento de barras pesado como con perder el tiempo en el consultorio del fisioterapeuta sabe que esto es verdad.

Y lo más importante de todo, ésta es de hecho la forma en la que la gran mayoría de las tonterías que componen la “ciencia” del ejercicio moderno se promulgan: gente sin experiencia ni conocimiento alguno en el proceso de incrementar la fuerza de manera significativa comienza a disertar a cerca de un método que les guste, uno que parezca que deba funcionar. Lo prueban con poblaciones sedentarias, quienes –no sorprendentemente- mejoran en comparación como estaban antes. Escriben acerca de esto en sus revistas calificadas (cuyos críticos publican en la misma revista) o en el internet. El tiempo pasa, y un nuevo sistema de entrenamiento surge. ¿Suena familiar? Espero que sí. Aprende a evaluar antes de que termines perdiendo tu preciado tiempo.

---

[Starting Strength](#) : [Articles](#) : [Videos](#) : [Podcasts](#) : [Training](#) : [Forums](#)

Copyright 2017 The Aasgaard Company. All Rights Reserved

This copy is for your personal, non-commercial use only. Distribution and use of this material are governed by copyright law.