

siempre ^{en} familia

\$18
pesos

Renuévate
en primavera
¡aprovéchala!

¿Cuánto dinero
le doy a mi hijo?
Enséñale a usarlo

De qué platican las
parejas felices

Manualidad
Ideas para
adornar
el triciclo

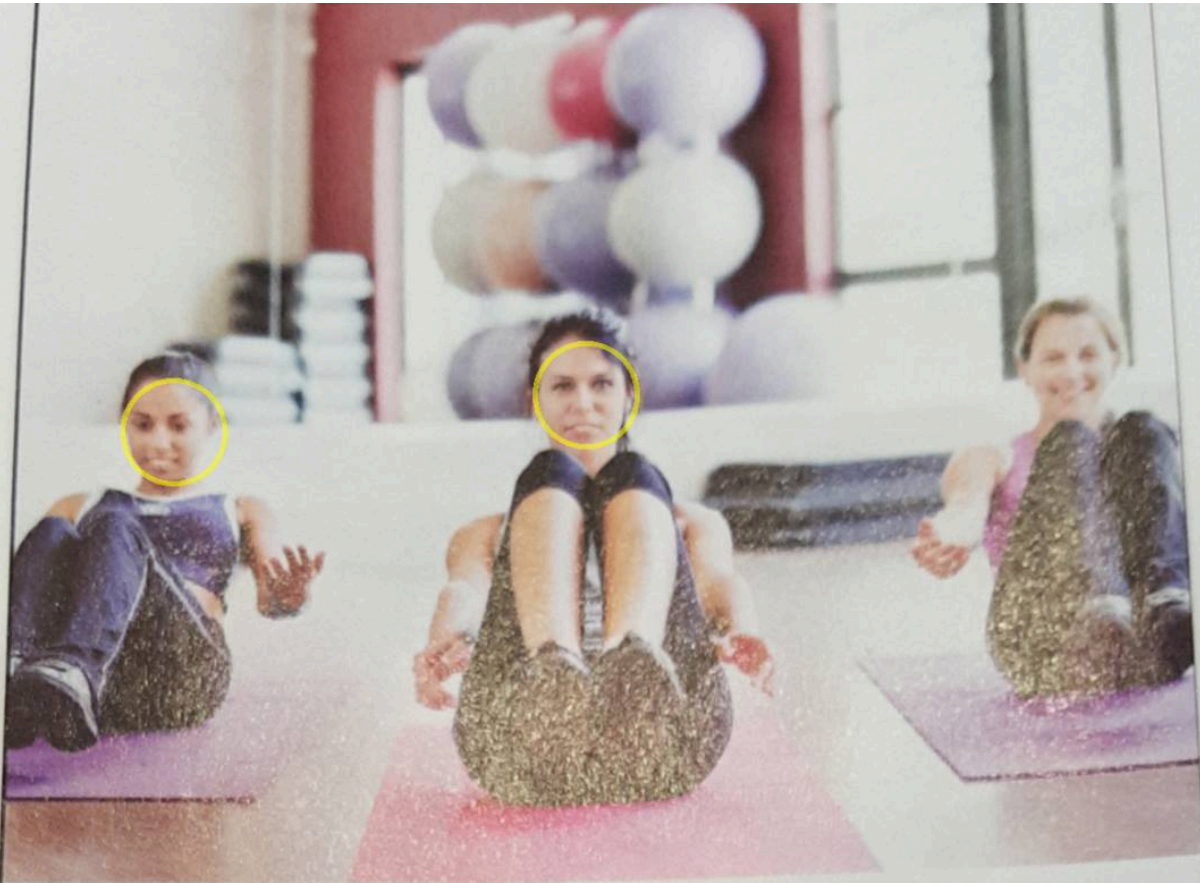
Caídas, vuelos, insectos
el significado de tus sueños



Walmart México y Centroamérica #CuentasConNosotros



MARZO AÑO 22 #16



EVITA LESIONES FORTALECIENDO EL *CORE*

✚ Si quieres estar en forma con buena salud, o simplemente mantener una buena postura y evitar lesiones, hay una zona de tu cuerpo a la que tienes que prestar atención. Se trata del *core*, es una área fundamental del cuerpo para garantizar la estabilidad y potenciar el rendimiento.

Core es una palabra en inglés cuyo significado es “centro o núcleo”. Se utiliza para referirse a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna. Aunque, como explica el especialista en entrenamiento personal y licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, José Miguel del Castillo Molina, lo que define a los músculos del *core* es más su función. “No es realmente un grupo de músculos, sino más una parte del cuerpo que funciona al unísono y que permite dar estabilidad a la columna lumbar. Y para potenciarlo hay que trabajar más en ciertas áreas que los tradicionales abdominales” dice del Castillo