Negli ultimi anni il concetto di Core è diventato molto popolare nel mondo dell’esercizio fisico. In qualsiasi ambito o disciplina sportiva, oggi si ritiene fondamentale avere un Core stabile e forte per potersi esprimere al meglio delle proprie capacità e pertanto il Core Training è diventato parte integrante di ogni protocollo di allenamento. Questo concetto è spesso travisato oppure oggetto di applicazioni che seguono le mode, pertanto è necessario affrontare l’argomento in maniera critica, allo scopo di valutare i punti di forza e le debolezze di questo nuovo approccio. Spesso il Core viene identificato con i muscoli della parete anterolaterale dell’addome, tuttavia questo non è corretto poiché il core è un’unità funzionale complessa. L’idea errata è quella di un corpo inteso come il semplice assemblaggio di parti (si pensi ad esempio a un muro di mattoni o al gioco delle costruzioni) dove incastro e compressione sono gli elementi che garantiscono la stabilità. Piuttosto, la stabilità è garantita dall’interazione dinamica delle parti, in cui gli elementi rigidi sono tenuti in sede dalla tensione applicata da corde e tiranti, come può essere fatto in una tenda da campeggio, un ponte o un’imbarcazione a vela. Per adibire a tale funzione, il muscolo non può essere solamente considerato nella sua funzione isolata (origine – inserzione – azione) ma va inteso dal punto di vista della concatenazione esistente all’interno del sistema muscolare. Il Core rappresenta in questo sistema lo snodo centrale attraverso il quale passano le linee di forza, capace di generare stabilità e al contempo movimento. Una buona proposta di Core Training dovrebbe comprendere: esercizi di presa di coscienza, esercizi di educazione respiratoria, esercizi di allineamento del capo, del torace e del bacino, esercizi isometrici ed esercizi di movimento/locomozione, secondo la seguente progressione didattica: da orizzontale a verticale, da 4 a 3, 2, 1 appoggi, da assile a planare, da stazionario a in movimento, da senza a con l’utilizzo di attrezzi.