

LOS 10 MEJORES EJERCICIOS PARA CORREDORES

EMPIEZA LA TEMPORADA CON FUERZA

Que te entre en la cabeza: la fuerza es fundamental para mejorar en cualquier distancia. Y este es el mejor momento de la temporada para empezar a entrenarla.

MIGUEL ÁNGEL RABANAL. Entrenador Nacional de Atletismo y Ldo. en CC. de la Actividad Física y el Deporte. www.intelligentrunning.es y www.deporteinteligente.com

Tras haber descansado física y mentalmente durante el verano, nos disponemos a afrontar nuestros primeros entrenamientos que servirán para forjar una buena base. Para ello debes trabajar la fuerza sí o sí. Ya no hay la menor duda científica, que cualquier deporte aeróbico también se sustenta sobre una buena base de fuerza, y en este sentido será de vital importancia que los corredores, sea cual sea la distancia que preparen, incluyan un buen repertorio de ejercicios de fuerza tanto al inicio de la temporada co-

mo a lo largo de la misma. He hecho una selección de 10 ejercicios sencillos de realizar y sumamente efectivos para que puedas mejorar tu rendimiento y además prevenir muchas de las típicas lesiones por descompensaciones de las distintas cadenas musculares, que tienen su origen en la repetición de miles y miles de veces un mismo gesto muscular, con unas angulaciones musculares muy pobres, y con una incidencia atroz sobre las estructuras corporales (articulaciones, músculos, tendones y ligamentos).



¿POR QUÉ UN CORREDOR DEBE TRABAJAR LA FUERZA?

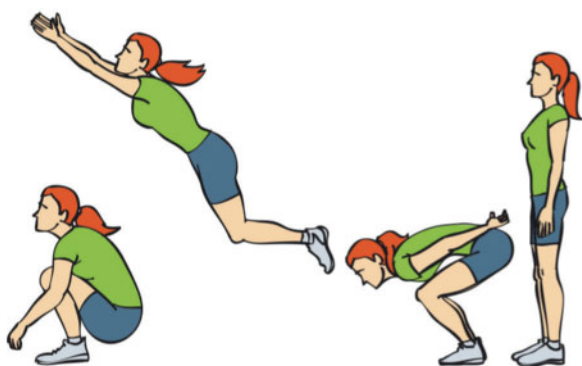
- 01** AUMENTA LA FUNCIONALIDAD DE LAS FIBRAS MUSCULARES EN LAS DIVERSAS CONTRACCIONES. Al llevar al extremo de sus posibilidades a los distintos componentes contráctiles de los sarcómeros de las fibras musculares, se genera mayor efectividad contráctil.
- 02** MEJORA LA COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR E INTERMUSCULAR. Las diferentes fibras musculares y los diferentes grupos musculares implicados en el gesto cíclico de la carrera se contraen al unísono en el momento preciso para generar más fuerza y eficiencia.
- 03** DESARROLLA LA FUERZA DE LOS MÚSCULOS IMPULSORES (gemelos, glúteos...), que genera una mayor velocidad de desplazamiento. Así, si se mejora en tan solo unos milímetros en cada gesto, podremos haber ganado mucha distancia supuestamente con el mismo esfuerzo aparente.
- 04** PREVIENE ANGULACIONES MUSCULARES MENGUADAS DURANTE EL GESTO DE LA CARRERA. Cuando corremos, realizamos un gesto cíclico de manera muy repetitivo, trabajando los músculos con una angulación limitada en sus contracciones que hace que se atrofien en parte y no desarrollen todo su potencial. Haciendo un buen trabajo de musculación incidiremos en esos ángulos muertos, mejorando así la funcionalidad muscular en el gesto de carrera.
- 05** FORTALECE LAS FIBRAS MUSCULARES. Al exponer el músculo a cargas elevadas y de corta intensidad hacemos que las fibras musculares ganen en firmeza y poderío. Con ello, no solo ganamos rendimiento sino que prevenimos lesiones por sobreuso.
- 06** TONIFICA LOS TENDONES PREVINIENDO LAS TEMIDAS TENDINITIS. Los diferentes trabajos musculares potencian no solo las fibras musculares sino que además fortalecen las uniones del músculo al hueso, previniendo las tendinitis de Aquiles o de la Fascia Lata, entre otras.
- 07** MEJORA LA CAPACIDAD DE VELOCIDAD. Al mejorar la fuerza muscular el corredor tendrá un plus de velocidad necesario para acciones inesperadas como esprints, cuestas, salidas, llegadas...
- 08** TONIFICA MÚSCULOS ATROFIADOS Y DESARROLLA LA MUSCULATURA DE MANERA ARMÓNICA. En la carrera apenas se trabaja el tren superior, por lo que un estímulo de músculos como bíceps, tríceps, hombros, pectorales o dorsales, será de gran ayuda para compensar desequilibrios.
- 09** DA VARIEDAD AL ENTRENAMIENTO. Cambiar de escenario y realizar ejercicios nuevos motiva al corredor y le hace rendir más en los entrenamientos posteriores de carrera.
- 10** MEJORA LA TÉCNICA. Cuando se tienen mayores niveles de fuerza muscular es más fácil realizar gestos técnicos correctamente. Normalmente, cuando tenemos una debilidad muscular, en la técnica se generan vicios y defectos que a la larga la alteran.

En definitiva, un corredor que no trabaje la fuerza tendrá peor rendimiento, mayor riesgo de lesión, descompensaciones musculares y menos solvencia en la vida real, porque... ¿de qué sirve correr maratones si no puedes colocar una maleta en el tren?

10 EJERCICIOS 10

Te proponemos 10 ejercicios sencillos de realizar, que trabajan la fuerza de manera eficaz para aumentar el rendimiento en los deportistas de fondo. Implican grandes grupos musculares, por lo que van a suponer también un trabajo cardiovascular (notarás como se "dispara" tu corazón) y simplemente requieren un poco de coordinación, control postural y concentración para ejecutarlos de una manera estable. Al realizarlos, trata de que tu espalda esté lo más vertical posible, sin desviaciones ni posturas forzadas.

Puedes realizarlos en casa, en el gimnasio o en cualquier parte, basta una o dos veces por semana en función de tu nivel.



1) MULTISALTOS HORIZONTALES

Partiendo de una posición agachada impulsate hacia delante con los pies juntos, a la máxima distancia posible, y haz una pequeña pausa entre cada salto. Vas a trabajar la musculatura del cuádriceps de manera excéntrica

justo en el momento de la caída por lo que pueden aparecer agujetas tras las primeras sesiones.

👉 **Variante con más intensidad:** sin hacer pausas, trabajando de manera pliométrica

👉 **Músculos trabajados:** cuádriceps, gemelos, abdominales y lumbares.

2) ZANCADA LATERAL EN BANCO



Partiendo de una posición agachada con un banco a un lado subir y bajar con una de las piernas lateralmente. La espalda permanece erguida en todo momento. Debes traccionar con la pierna que está arriba para incidir sobre el trabajo de aductores. Completa las repeticiones y cambia de lado.

👉 **Variante con más intensidad:** sin hacer pausas, trata de separar más el pie de apoyo en el suelo.

👉 **Músculos trabajados:** cuádriceps, aductores y glúteos.

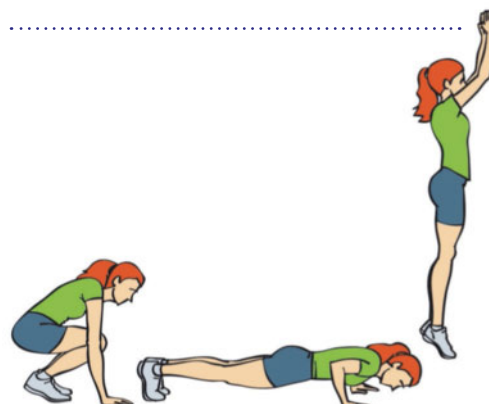


3) TIJERAS CON CAMBIO EN EL AIRE

Haz zancadas alternas con salto, sin moverte del sitio. Los brazos contribuyen al movimiento.

👉 **Variante con más intensidad:** anulando la acción de los brazos con las manos en la nuca.

👉 **Músculos trabajados:** glúteos y cuádriceps.



4) BURPEES

Partiendo de una posición de cuclillas, lanza los pies hacia atrás para hacer un fondo de brazos en el suelo, y vuelve a llevar los pies adelante para hacer un salto hacia arriba con la espalda lo más recta posible. Repite la secuencia lo más rápido que se pueda.

👉 **Variante con más intensidad:** haz un salto horizontal en lugar de vertical.

👉 **Músculos trabajados:** cuádriceps, hombros, pectorales, tríceps, abdominales y lumbares.





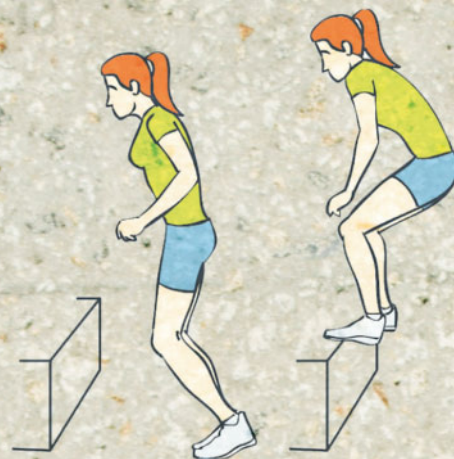
5) SUPERMAN DE PIE A UNA PIERNA

En equilibrio sobre un pie, ponte en posición horizontal buscando la linealidad de la pierna y los brazos (sin forzar tu flexibilidad, es más importante no arquear la espalda). Equilibra la posición durante unos

segundos antes de realizar la siguiente repetición o cambiar de lado.

➤ **Variante con más intensidad:** hazlo con el pie de apoyo en una pendiente más o menos pronunciada.

➤ **Músculos trabajados:** isquiotibiales, hombros, glúteos y lumbares.



6) MULTISALTOS SOBRE BANCO

Salto reactivos arriba y abajo sobre un bordillo alto o banco. Busca la reactividad de la zona de los tobillos, con una ligera flexión de rodillas, pero procurando que el esfuerzo muscular recaiga en gemelos y sóleos.

➤ **Variante con más intensidad:** con los brazos cruzados.

➤ **Músculos trabajados:** gemelos, sóleos, cuádriceps y abdominales.



7) CURL NÓRDICO

De rodillas sobre una superficie mullida, un compañero te sujeta los tobillos (también te puedes enganchar a una espaldera). Contrae el abdomen y los glúteos y deja caer el peso del cuerpo (con la espalda recta) de un modo lo más controlado posible, sin flexionar la cadera. Puedes ayudarte de un ligero impulso de brazos en el tramo inicial. Es un ejercicio exigente que requiere de mucha fuerza en los isquiotibiales por lo que al principio conviene limitar el rango articular del movimiento hasta ir consiguiendo el rango completo.

➤ **Variante con más intensidad:** sube sin la ayuda inicial de los brazos, dejándolos cruzados en todo momento.

➤ **Músculos trabajados:** isquiotibiales, gemelos y lumbares.



8) DESPLANTE CON RECUPERACIÓN DE RODILLA ARRIBA

Zancada atrás (apoyando ligeramente la rodilla) y recupera la rodilla apoyada hacia delante y arriba. Los brazos compensan el movimiento de la pierna adelante y atrás, haciéndolo de una manera natural y sin pensar demasiado en su colocación.

➤ **Variante con más intensidad:** Ponte de puntillas con el pie apoyado.

➤ **Músculos trabajados:** glúteos, cuádriceps y abdominales.

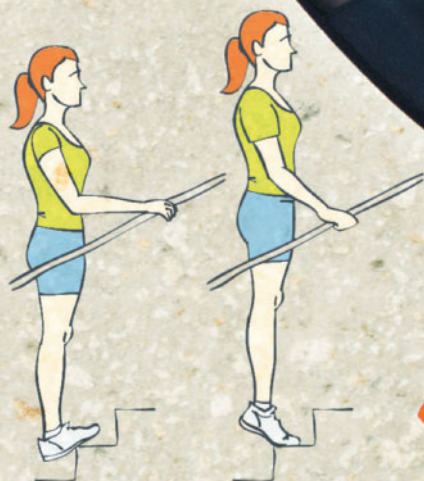


9) SENTADILLA ISOMÉTRICA

Apoyarse en la pared con la espalda y los brazos con una rodilla flexionada mientras la otra pierna está extendida hacia adelante. La pierna flexionada debe formar un ángulo de 90°.

➤ **Variante con más intensidad:** con los brazos arriba pegados a la pared.

➤ **Músculos trabajados:** cuádriceps y abdominales.



10) EXTENSIONES DE GEMELOS

Con los pies apoyados a la altura de la articulación del primer metatarsiano, dejaremos caer los tobillos lentamente hacia abajo, y haremos una extensión explosiva para volver a repetir lo mismo. La extensión del tobillo debe durar menos de la mitad de lo que dure el descenso del talón; para guardar el equilibrio es conveniente sujetarse ligeramente en una barandilla o pared.

👉 **Variante con más intensidad:** con solo una pierna.

👉 **Músculos trabajados:** gemelos y sóleos.

¿CÓMO APLICAR LOS EJERCICIOS?

Lo ideal sería intercalar un día de ejercicios de fuerza por cada uno o dos días de carrera, dejando un día de descanso a continuación.

PROGRESIÓN DE 12 SEMANAS

Para ir viendo la evolución de los diferentes ejercicios de fuerza propuestos podremos realizar esta progresión de 12 semanas en cada una de las 4 estaciones del año, teniendo en cuenta que dejaremos un mes de descanso para volver a iniciar la secuencia de 3 meses de nuevo.

	SEMANAS 1-2 Fase inicial	SEMANAS 3-4-5 Fase de consolidación	SEMANAS 6-7-8 Fase de carga	SEMANAS 9-10 Fase de descanso	SEMANAS 11-12
SERIES O VUELTAS AL CIRCUITO	1 o 2	2 o 3	3 o 4	3 o 5	FASE DE DESCANSO TOTAL
Descanso entre series	5-6 minutos	3-5 minutos	3-4 minutos	3-4 minutos	
Repeticiones	6-8 (o 15-20")	10-12 (o 20-25")	11-14 (o 25-30")	12-16 (o 30-40")	
Descanso entre repeticiones	30-40 segundos	20-30 segundos	15-25 segundos	10 segundos	

PROGRESIÓN DENTRO DE UN MESOCICLO SENCILLO DE 4 SEMANAS

Para ir viendo la evolución de los diferentes ejercicios de fuerza propuestos podremos realizar esta progresión de 12 semanas en cada una de las 4 estaciones del año, teniendo en cuenta que dejaremos un mes de descanso para volver a iniciar la secuencia de 3 meses de nuevo.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Rodaje corto	EJERCICIOS DE FUERZA	Descanso	Series cortas	EJERCICIOS DE FUERZA	Descanso	Rodaje medio
2	Descanso	EJERCICIOS DE FUERZA	Rodaje con cambios de ritmo	Descanso	EJERCICIOS DE FUERZA	Rodaje medio	Descanso
3	Rodaje medio	EJERCICIOS DE FUERZA	Descanso	Rodaje medio	EJERCICIOS DE FUERZA	Descanso	Rodaje por terreno variable
4	Rodaje partido	EJERCICIOS DE FUERZA	Series cortas	EJERCICIOS DE FUERZA	Descanso	Rodaje corto	COMPETICIÓN corta y no exigente