



RUNNERS

Guía de fuerza para corredores

Ubica tu nivel, prepárate para el éxito
y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

No importa si eres un atleta élite, seleccionado nacional o solo corres por diversión, pero si estás dentro del mundo runner, puede parecer que solo hay una actividad en la que se centra tu entrenamiento: “correr”, sin embargo, no es así.

Una de las herramientas claves para mejorar tus tiempos y lograr tus objetivos, es el **ejercicio de fuerza...**

¡Prepárate para transformarte en tu versión más fuerte!

En esta guía aprenderás:

-  Músculos clave que usamos al correr
-  Qué tipos de ejercicios agregar a tu rutina para fortalecer
-  Importancia de realizar ejercicios de fuerza

¿De verdad es tan importante?

Agregar ejercicios de fuerza a tu rutina de running, te brindará **beneficios** como:

-  Más **poder y explosividad**
-  Mejora el **balance y estabilidad** de tus articulaciones
-  Aumenta la **coordinación**
-  Mejora el **consumo de oxígeno** al correr
-  **Disminuye** el riesgo de **lesiones**
-  Aumenta capacidad de **resistencia**

Al correr... usamos *todo* el cuerpo

Al correr, usamos diversos grupos musculares, desde los cuádriceps hasta los brazos y la espalda.

Mantenerlos fuertes ayudará a **mantener la estabilidad, forma y orientación espinal** en orden, lo cual **mejorará tu eficacia y capacidad al correr**.

Estos son los músculos clave:

1. Músculos de los glúteos:

Al trabajarlos:

- 🔄 Previenes la compresión del cuerpo cuando tu pie toca el piso.
- 🔄 Contribuyen a la **estabilidad**.
- 🔄 **Disminuyen el consumo de energía** al correr.
- 🔄 Aumentas la **resistencia**.

Agrega los siguientes ejercicios a tu rutina:

A. Peso muerto:

Coloca los pies a lo ancho de tu cadera y flexiona las rodillas, coloca una pesa en el suelo y con la espalda recta sube hasta que la pesa llegue a la altura de tu cadera.



B. Puente de glúteo:

Boca arriba, coloca los pies sobre el suelo y levanta la pelvis poco a poco hasta que tu cadera y glúteos se despeguen del suelo.



2. Cuádriceps y músculos flexores de la cadera:

Este músculo está **formado por cuatro grandes músculos** que componen la parte frontal de tu pierna, se **encargan de mantener estable a tu cadera**, y de levantar tu rodilla.

Al trabajarlos:

- 🔄 Aumenta tu capacidad de **aceleración**.
- 🔄 Dan **estabilidad** de cadera.
- 🔄 **Previenes** dolores en la rodilla o espalda baja.

Para fortalecerlos prueba este ejercicio:

A. Sentadillas:

Separa las piernas a lo ancho de tu cadera, baja y mantén la espalda recta y sube.



B. Step Ups:

Subir y bajar a un banco con un poco de peso.



3. Músculos del abdomen:

Al trabajarlos:

- 🔄 Conservas una **postura correcta**
- 🔄 Mantienes a los **músculos trabajando en armonía.**

El abdomen es la **base del movimiento corporal** que se genera al correr, asegura que tu cuerpo no genere movimientos compensatorios para mantenerse en balance.

Usa estos ejercicios para mantenerlos fuertes:

A. Plancha:

En una posición boca abajo, coloca tus brazos flexionados en el suelo y mantén esa posición el mayor tiempo posible.



B. Elevación de piernas:

Boca arriba, coloca tu espalda recta en el suelo y sube y baja las piernas sin arquear la espalda.



4. Isquiotibiales:

Este grupo de músculos **componen la parte anterior de tu pierna**

Al trabajarlos:

- 🔄 Aumentan tu capacidad de **propulsión y estabilidad de la rodilla.**
- 🔄 Disminuye el riesgo de dolores de rodilla e inflamación de los tendones.

Ejercítalos con este ejercicio:

A. Puente isométrico deslizando los pies:

Recuéstate boca arriba y coloca una toalla debajo de tus pies, flexiona las rodillas y levanta tu cadera deslizando tus pies hacia afuera, regresa tus pies hacia tu cadera y repite.



B. Peso muerto:

Coloca los pies a lo ancho de tu cadera y flexiona las rodillas, coloca una pesa en el suelo y con la espalda recta sube hasta que la pesa llegue a la altura de tu cadera.



5. Pantorrillas o tibial posterior:

Este grupo de músculos se encuentra **detrás de tu espinilla**.

Al trabajarlos:

- 🔄 Dan la **estabilidad y explosividad** cuando tu pie toca el suelo.
- 🔄 Ayuda a disminuir lesiones como peritonitis o efectos dañinos hacia el tendón de aquiles.

Fortalécelos con los siguientes ejercicios:

A. Elevación de pantorrilla isométrica:

Levanta la punta de tu pie y mantén esa posición al menos 30 segundos



B. Marcha en puntas de pie:

Camina sobre tus puntas al menos 10 pasos hacia el frente y 10 pasos hacia atrás.



No te olvides de la explosividad...

Variar los movimientos y tipos de ejercicios que realizas, contribuirá a **mejorar tu capacidad de respuesta y fuerza muscular** a la hora de correr.

Al menos 1 vez a la semana agrega estos tipos de ejercicios cuando trabajes tus músculos clave:

1. Ejercicios pliométricos:

Estos ejercicios se centran en una cosa: **la explosividad**.

Realiza movimientos **con tu propio peso** que sean **rápidos y explosivos** los cuales ayudan a aumentar la capacidad de potencia y velocidad en tus corridas.

Algunos ejemplos son:

A. Sentadillas con salto:

Realiza una sentadilla y al momento de subir, brinca.



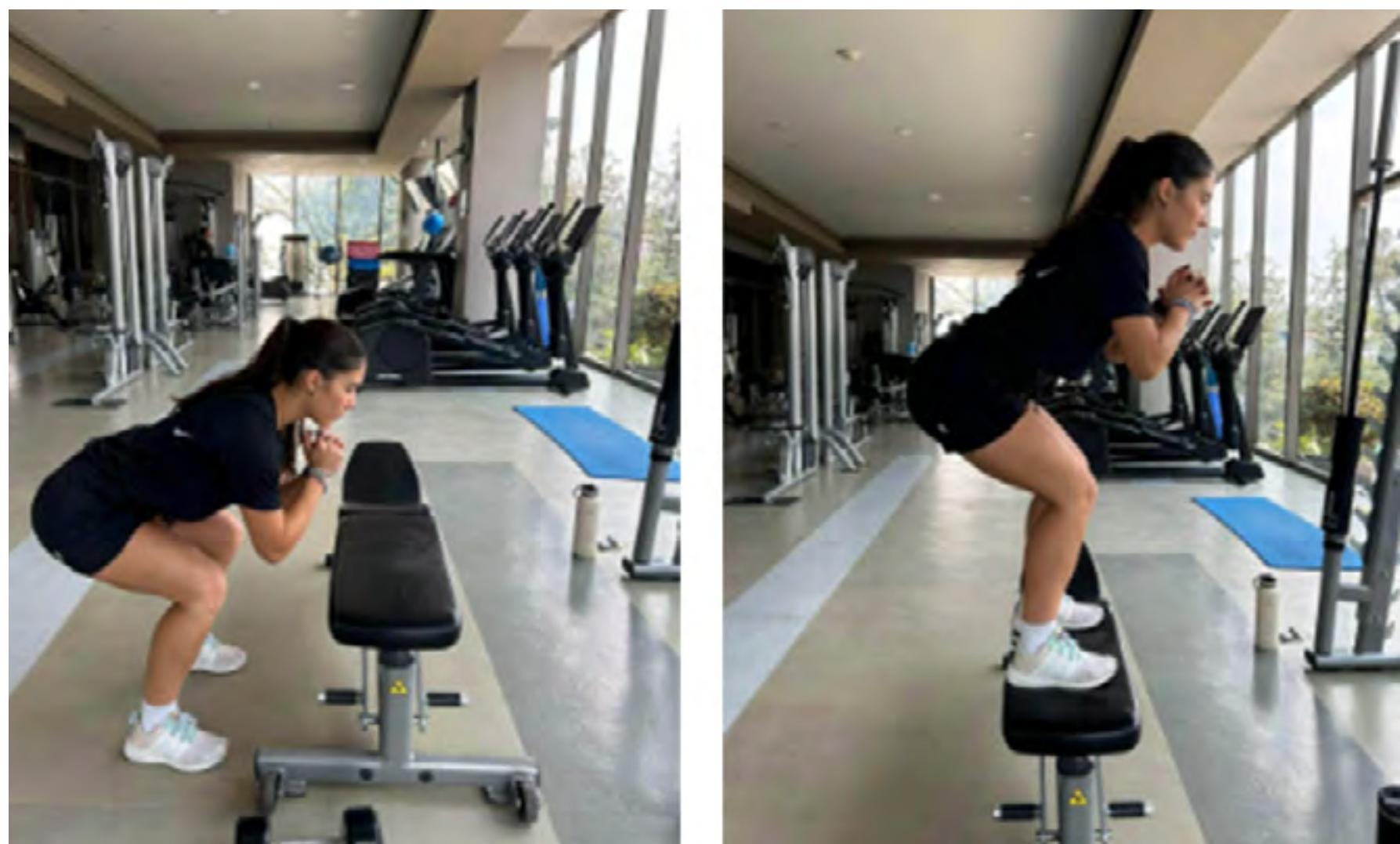
B. Burpees:

Comienza brincando y baja hasta el suelo haciendo una lagartija, vuelve a brincar y repite el movimiento



C. Saltos a la caja:

Realiza una sentadilla y al momento de subir salta sobre la caja. Progresivamente ve aumentando la altura de la misma para hacerlo más retador.



2. Ejercicios isométricos:

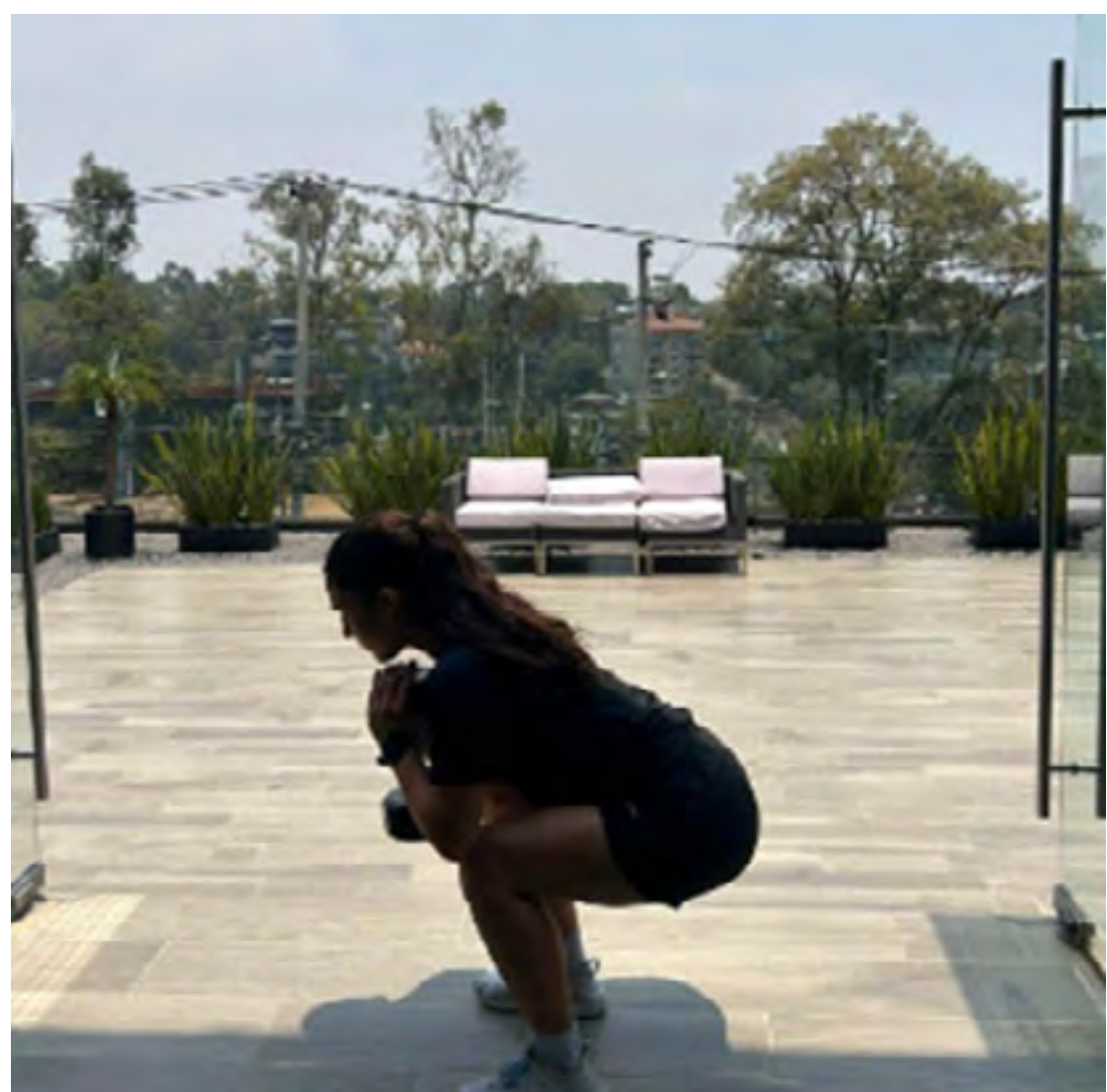
Este tipo de ejercicios, se centra en realizar un **ejercicio estático** que mantiene a un grupo de músculos en una misma posición por un periodo de tiempo.

Ayudan a crear **resistencia muscular, y disminuir la fatiga** muscular a la hora de correr.

Agrega a tu rutina:

A. Sentadilla isométrica:

Haz una sentadilla y mantén la posición al menos 30 segundos.



B. Plancha:

Coloca la posición de plancha alta (con manos en el suelo), o baja (con tus codos en el suelo) y mantén la posición 30 segundos



C. Puente con isquiotibiales:

En una posición boca arriba, coloca la planta de tus pies alejado de tus caderas y usa tus músculos de los glúteos e isquiotibiales para levantar tu cadera, manteniendo esa posición por 30 segundos.



*Recuerda, que antes de realizar cualquier ejercicio, consultes con tu entrenador o busques ayuda de un entrenador certificado para poder realizar los movimientos de manera correcta y prevenir lesiones.

No olvides...

Complementar tu corrida con ejercicios de fuerza **ayuda a:**

-  Prevenir lesiones
-  Aumentar la resistencia
-  Optimizar el uso de oxígeno al correr

Ayudándote a perseguir esas metas personales.

Puedes optar por ir al gimnasio o realizar estos ejercicios en tu casa, recuerda comenzar de menos a más y aumentar de manera gradual la dificultad de los ejercicios o peso que estas usando.

Hacer fuerza es FUNDAMENTAL para tu camino como corredor. No puede faltar en tu rutina!

Libera Tu Salud, transformandote en tu versión más fuerte.

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

- 1.** En la sección “Entrenamientos y rutinas” el artículo “Lo que me hubiera gustado saber antes de mi carrera” te ayudará a prepararte física y mentalmente para los entrenamientos que vienen al querer alcanzar una meta.
- 2.** En la sección “Entrenamientos y rutinas” el artículo “Guía para conquistar tu siguiente corrida”. Para que no se te pase ningún paso esencial en tu camino como runner.



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

1. Šuc A, Šarko P, Pleša J, Kozinc Ž. Resistance exercise for improving running economy and running biomechanics and decreasing running-related injury risk: A narrative review. Sports [Internet]. 2022 [citado marzo 25, 2024];10(7):98. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/sports10070098>
2. Dunne J. Key muscles used in running: 5 main muscle groups [ultimate guide]. Kinetic Revolution; 2012.
Combining plyometric & isometric training [Internet]. Sportsmith. 2021 [citado marzo 25, 2024]. Disponible en: <https://www.sportsmith.co/articles/combining-plyometrics-and-isometric-training-to-improve-tendon-stiffness-and-performance/>
3. combining-plyometrics-and-isometric-training-to-improve-tendon-stiffness-and-performance/