PROPIOCEPCIÓN PARA CORREDORES

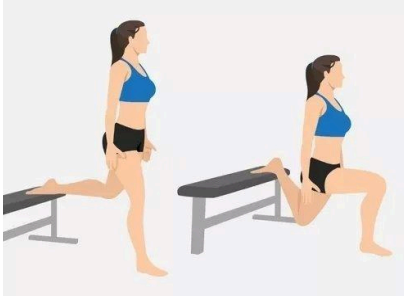
DESPEGA

Ejercicios de Fuerza con Énfasis en Propiocepción para Corredores

Sentadilla a una pierna (Pistol Squat asistido)

- Mejora fuerza unilateral y equilibrio.
- Puedes usar TRX o una silla como apoyo.

Sentadilla Búlgara



Se realiza con un pie elevado en una plataforma detrás de ti mientras realizamos una sentadilla con la pierna delantera. Es excelente para trabajar la fuerza y el equilibrio de una sola pierna

Consejo: .Además, asegúrate de que la rodilla delantera no se desplace más allá de los dedos de los pies para evitar lesiones y maximizar la efectividad del ejercicio.

Descripción de la sentadilla búlgara:

- Coloca un banco o una plataforma elevada detrás de ti.
- Párate frente al banco y coloca la parte superior del pie de una pierna en el banco detrás de ti.
- Da un paso adelante con la otra pierna y mantén los pies separados a la anchura de los hombros.
- Mantén la espalda recta y los hombros hacia atrás.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia abajo doblando ambas rodillas, como si estuvieras haciendo una sentadilla regular.
- Desciende hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo o hasta donde tu movilidad lo permita.
- Mantén la posición por un breve momento y luego empuja hacia arriba con la pierna delantera para volver a la posición inicial.
- Repite el movimiento para el número deseado de repeticiones y luego cambia de pierna.
- Mantén una respiración controlada y concentrada durante todo el ejercicio para maximizar los beneficios y minimizar la fatiga.

Single Leg Romanian Deadlift. Peso muerto Rumano a una pierna

Descripción del peso muerto con una pierna:

- Comienza de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y una mancuerna o kettlebell en la misma mano que realiza el movimiento.
- Levanta ligeramente una pierna del suelo, manteniendo la otra pierna ligeramente flexionada.
- Inclina tu torso hacia adelante desde las caderas mientras extiendes la pierna levantada hacia atrás para mantener el equilibrio.

- Baja el torso hacia el suelo mientras mantienes la pierna extendida hacia atrás, manteniendo la espalda recta y los hombros hacia atrás.
- Baja hasta que sientas un estiramiento en los isquiotibiales y los glúteos.
- Vuelve a la posición inicial llevando el torso hacia arriba y la pierna levantada hacia adelante.
- Completa el número deseado de repeticiones en un lado antes de cambiar de pierna.

🎥 VIDEO PESO MUERTO UNILATERAL: https://youtube.com/shorts/HVG-_S2deXc

Plancha con elevación de pierna

- Trabaja core y control pélvico.
- La pierna elevada añade un reto de estabilidad.

Plank leg Raises. Plancha elevando pies

Elevando una pierna a la vez, se agrega un desafío adicional al mantener la estabilidad de la plancha, lo que también ayuda a desarrollar fuerza en los músculos de la cadera y las piernas

- Comienza en una posición de plancha estándar con los antebrazos en el suelo y el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones, con los abdominales y glúteos contraídos.
- Mantén una pierna extendida mientras elevas lentamente la otra pierna del suelo, manteniendo el cuerpo en línea recta.
- Eleva la pierna lo más alto que puedas, manteniendo el pie en línea con el cuerpo y evitando arquear la espalda o girar la cadera.
- Baja la pierna de manera controlada hacia el suelo, manteniendo el control del movimiento y evitando dejar caer la pierna.
- Alterna elevando las piernas, manteniendo la estabilidad de la plancha y la forma adecuada del cuerpo durante todo el ejercicio.

CAMBIO DE PIERNA EN BANCO

Descripción:
Este ejercicio consiste en subir y bajar del banco alternando las piernas de forma dinámica, lo que combina fuerza, coordinación, equilibrio y resistencia cardiovascular. Es ideal para deportistas que buscan explosividad y agilidad.

Ejecución:

Posición inicial:

- Colócate frente a un banco, cajón o plataforma estable de una altura moderada.
- Apoya un pie en el banco y el otro en el suelo, cuerpo erguido y mirada al frente.

Movimiento:

- Impúlsate con fuerza desde el pie apoyado en el banco para subir y, en el mismo movimiento, realiza un cambio rápido de piernas en el aire, de manera que la pierna que estaba en el suelo quede apoyada en el banco, y la que subió baje al suelo.
- Aterriza de forma controlada y repite el movimiento de forma continua, alternando las piernas en cada repetición.

Consejos técnicos:

- Mantén el core activado para controlar el equilibrio.
- Utiliza los brazos para impulsarte y mantener el ritmo.
- Asegúrate de apoyar completamente el pie en el banco con cada cambio.
- El movimiento debe ser rápido pero controlado, evitando rebotes que afecten la técnica.

🎥 VIDEO CAMBIO DE PIERNA EN BANCOS:
https://youtube.com/shorts/aHD8eEiUH7I?feature=share

Walking lunges o zancadas caminando

Las walking lunges son un ejercicio versátil que se puede realizar con el propio peso corporal, o puedes agregar resistencia adicional sosteniendo mancuernas o barras. Además, puedes variar la longitud del paso y la velocidad de caminata para ajustar la dificultad del ejercicio según tus necesidades y objetivos de entrenamiento.

- Comienza de pie con los pies juntos y las manos en las caderas o a los lados del cuerpo.
- Da un paso hacia adelante con una pierna, doblando ambas rodillas para bajar el cuerpo hacia el suelo.
- Baja el cuerpo hasta que la rodilla delantera esté doblada en un ángulo de aproximadamente 90 grados, manteniendo la rodilla trasera cerca del suelo pero sin tocarlo.

- Mantén una postura erguida y la mirada hacia adelante durante todo el movimiento.
- Empuja con el talón de la pierna delantera para volver a la posición inicial, llevando la pierna trasera hacia adelante para dar el siguiente paso.
- Repite el movimiento con la otra pierna, alternando los pasos para caminar hacia adelante.
- Continúa caminando en zancadas hasta completar la distancia deseada o el número deseado de repeticiones.

🎥 VIDEO WALKING LUNGE: https://youtu.be/k0Ot8y_N52I

Elevaciones de tobillo. Heel Raises

Posición inicial:

- Párate erguido con los pies separados al ancho de las caderas.
- Mantén las rodillas estiradas (pero no bloqueadas).
- Puedes apoyar las manos en una pared o silla para mantener el equilibrio.

Movimiento:

- Eleva los talones del suelo lentamente, quedando de puntillas lo más alto posible.
- Haz una **pausa de 1–2 segundos** en la parte superior para contraer los músculos de la pantorrilla.
- Baja los talones de forma controlada hasta volver a la posición inicial.

🎥 VIDEO ELEVACIÓN DE TOBILLO: https://youtu.be/j05NlM62Aao

emo Horizontal Unilateral con Gomas (One-arm band row)

- **Ancla la goma elástica** a un punto firme a la altura de tu ombligo (por ejemplo, una baranda, puerta o poste).
- **Toma un extremo** de la banda con una sola mano (agarre neutro: palma mirando hacia el cuerpo).
- **Colócate de pie** con el torso ligeramente inclinado hacia adelante y rodillas semiflexionadas, o en posición de zancada (una pierna adelante).
- **Desde el brazo extendido**, tira del extremo de la goma hacia tu abdomen, manteniendo el codo pegado al cuerpo.
- **Aprieta los omóplatos** al final del movimiento y luego regresa lentamente a la posición inicial.

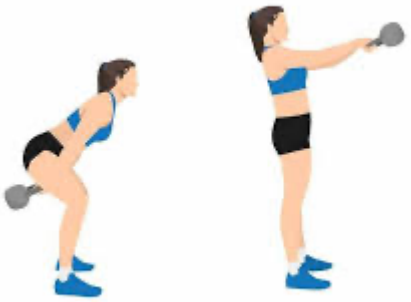
🎥 VIDEO: https://youtube.com/shorts/5jhuyN621CY?feature=share

-

Kettlebell Swing Ruso

Colócate frente a la kettlebell:

- Pies separados un poco más del ancho de las caderas.
- Punta de pies ligeramente hacia afuera.
- Kettlebell a unos 30 cm delante de ti.



Toma la kettlebell con las dos manos:

- Bisagra de cadera: empuja la cadera hacia atrás con la espalda recta.
- Agarra el asa con ambas manos, como si fueras a hacer un peso muerto.

Posición inicial de impulso (backswing):

- Balancea la pesa **hacia atrás entre tus piernas**, manteniendo los brazos relajados pero firmes.
- **Espalda recta, core firme, cuello neutro.**

Movimiento de subida:

- **Explosiona con la cadera hacia adelante** (como si empujamos una puerta con los glúteos).
- La kettlebell se eleva **hasta la altura del pecho u hombros**, **sin tirar con los brazos**.
- En el punto más alto, el cuerpo debe estar **recto, estable y fuerte** (glúteos y abdomen apretados).

Movimiento de bajada:

- Deja que la kettlebell baje sola, **con control**, y acompáñala doblando la cadera.
- Mantén la espalda recta y prepárate para el siguiente impulso.

Consejo de ritmo:

El swing ruso es un movimiento **rápido y rítmico**, como un péndulo impulsado desde la cadera.

🎥 VIDEO KB SWING RUSO: https://youtu.be/nH1rN8iyCgE