

4 ejercicios para fortalecer tus pies

Potencia los músculos de tus pies y tobillos para correr más lejos y más sano.



13/10/2012 - runners.es

Los poderosos glúteos y cuádriceps de los corredores están mucho mejor diseñados para **soportar cargas de kilometraje** que los pequeños músculos de los pies y tobillos.

Aun así, éstos interpretan un papel protagonista a la hora de conseguir nuestro pico de forma. Trabajar intensamente los músculos de los pies desarrolla nuestra habilidad para **transferir la energía** desde el aterrizaje hasta la fase de impulso, lo cual nos ayudará a llegar más lejos con menos fatiga.

Además, desarrollaremos la fuerza muscular que necesitamos para prevenir lesiones (algo más que habitual si abusamos de las largas distancias), ya que obligan al pie y al tobillo a un **continuo compromiso de esfuerzo**.

Haz los ejercicios que te proponemos en esta página **dos veces a la semana**, preferiblemente dos días después de las sesiones de series o tiradas largas. Una vez que te sientas muy cómodo con estos movimientos, trata de hacerlos sin zapatillas para retar a tus pies todavía más.

- **ZANCADA DE TRES PUNTOS**

Desarrolla la transmisión de energía desde el aterrizaje hasta el impulso; fortalece los músculos laterales del tobillo que mejoran la estabilidad.

PRUEBA ESTO Impulsa la pierna derecha hacia delante (en una zancada amplia) y con un rápido movimiento desplaza la otra pierna en diagonal hacia la izquierda (levantando el pie del suelo, sin arrastrar) manteniendo las caderas rectas. De nuevo levanta el pie izquierdo y da una zancada hacia la izquierda manteniendo la parte superior del cuerpo estática sobre las caderas. El ciclo completo se considera una

repetición (cada repetición debería durar unos tres segundos). Haz seis repeticiones y alterna las piernas.

- **SENTADILLAS**

Trabaja duro desde los pies a las caderas para lograr una mejor transmisión de la fuerza. **PRUEBA ESTO** Colócate en la fase más baja de la posición de sentadilla con los pies separados unos veinte centímetros (la anchura de las caderas) y los brazos apoyados en las caderas. Desplaza las piernas hacia afuera y levanta los brazos hasta la altura de los hombros manteniendo estática la parte superior del cuerpo. Realiza 16-24 repeticiones.

- **SALTOS DIRECCIONALES A UNA PIERNA**

Desarrollan la estabilidad de la rodilla y el tobillo para lograr un impulso más fuerte y un mejor aterrizaje.

PRUEBA ESTO Manteniéndote sobre tu pierna izquierda, con la rodilla derecha levantada a la altura de la cintura, brinca hacia delante aterrizando suavemente. Brinca hacia atrás y luego en diagonal (hacia la izquierda). Vuelve al centro, brinca hacia la izquierda y vuelve a comenzar. Haz 12 repeticiones y cambia de pierna.

- **ESCALADORES CON UNA SOLA PIERNA**

Fortalecen los músculos del pie e involucra los tendones flexores de las caderas, glúteos, cuádriceps y core.

PRUEBA ESTO Comenzando en posición de plancha, con los abdominales en tensión, dobla la rodilla izquierda y alinéala con la rodilla derecha. Después lleva el pie derecho hasta colocarlo bajo la cintura, aterrizando suavemente con la parte anterior de la planta del pie y evitando que la pierna izquierda toque el suelo. Después lanza el pie derecho hacia atrás, manteniendo las rodillas juntas y la pierna izquierda levantada. Esto es una repetición. Haz 16 y después cambia de pierna.