

Ejercicios con Foam Roller para corredores

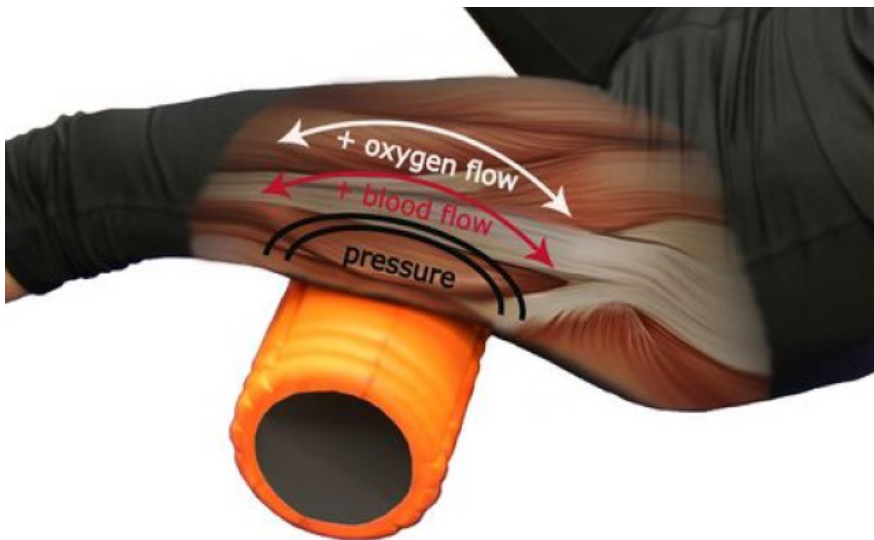
por [Pedro Moya](#) - abr 21, 2014



Hace unos días hablábamos del foam roller, un genial accesorio (y barato) que mediante su aplicación en diferentes grupos musculares, permite la **recuperación muscular y liberar los puntos gatillos** (trigger points) o nudos que se forman en los músculos con el ejercicio.

- **Foam Roller: [qué es, cómo se utiliza y dónde comprarlo](#)**

Hoy vamos a ver **seis sencillos ejercicios** utilizando el foam roller en distintos grupos musculares de las piernas, nuestro motor cuando corremos. El rodillo de espuma **ayuda a la auto-liberación miofascial** en zonas difíciles de estirar y que suelen ser un punto de carga casi seguro después de entrenamientos y carreras.



Tibial anterior

El **tibial anterior** forma parte de la zona externa de la pierna y son los músculos que se encargan de mover los dedos de los pies, tanto al andar como al correr, y tiene en un gran peso a la hora de estabilizar los movimientos del tobillo. Es normal que sea **zona de sobrecargas**.



Con el **foam roller**, comienza rodando desde la zona de la rodilla hacia abajo y después vuelta a subir. El movimiento se puede hacer sobre un brazo, **a modo de plank lateral** (como en la foto), pero si no puedes mantenerte, no hay problema en hacerlo de rodillas.

Sóleo y gemelo

Mismo movimiento para el **sóleo** (*soleus*), situado bajo el gemelo y de vital importancia en la carrera. Presionando desde el gemelo hasta el talón poco a poco, de arriba a abajo. Gracias el movimiento del **foam roller** se nota una liberación del sóleo y se ayuda a recuperar la elasticidad.



Deslizamiento similar

para el **gemelo** (*musculus gastrocnemius*), aunque un poco más arriba para incidir más en este músculo. Este ejercicio puede hacerse al completo ya que la posición del cuerpo es la misma.



Vasto interno

El **vasto interno** (*vastus medialis*) es, como su nombre indica, el músculo interno del cuadriceps que llega hasta la rótula formando ahí el tendón rotuliano. Con el foam, sobre él, abriendo un poco la pierna para incidir **sobre el vasto**. Gira al mismo tiempo el cuerpo hasta notar que realmente se trabaja el interior del cuadriceps.



Vasto lateral y fascia

El **vasto lateral** (*vastus lateralis*) es la porción alargada y externa del cuádriceps, de gran importancia al correr y que conviene tener desarrollado y listo para la acción. Para aliviarlo de carga basta con **rodar de forma lateral sobre él**, como en los ejercicios anteriores.



Además, en esa misma zona incidiremos sobre el **tensor de la fascia lata** (*fasciae latae*), un músculo muy conocido por los corredores al tener inserción con la **cintilla iliotibial**. Al pasar el foam roller sobre el tensor se notará un gran libio en toda la fascia y rodilla.

Glúteo

El fortalecimiento de los **glúteos** permite a los corredores **estabilizar la zona media** del cuerpo, haciendo que, junto a los abdominales, haya menos movimientos durante la carrera, mejorando la técnica. Como se ve en la imagen, la aplicación del foam roller es casi igual que en el caso del vasto lateral, pero hay que girar más el cuerpo.



Gracias a estos simples ejercicios que nos enseñan desde [Guardian](#) podemos **recuperar nuestros músculos en casa**, realizándolos en series de 30 a 60 segundos, siempre sin llegar a sentir dolor y aplicando progresivamente la presión con el rodillo de espuma.