

Aumenta tu potencia de piernas

Con los consejos y ejercicios que te presentamos en este artículo cumplirás tu objetivo de ganar potencia en las piernas. Mejorarás tu rendimiento en cualquier deporte: ciclismo, running, fútbol y baloncesto y podrás mejorar tu acondicionamiento físico.

[Domingo Sánchez](#) - 23/01/2013



Antes de pasar a un desarrollo de la fuerza explosiva, es necesario tener unas adaptaciones musculares mínimas. **Un trabajo previo de fuerza resulta fundamental como base para trabajar la potencia.**

Para conseguir los óptimos resultados, es necesario que consigas desarrollar una fuerza de contracción no solamente para impulsarte, sino también para recepcionar y amortiguar en la fase excéntrica.

No debes olvidar que este tipo de trabajo explosivo supone una gran exigencia en tensiones y fuerzas, si el tejido muscular y conjuntivo no está preparado, el riesgo de sobrecargas y lesiones será mucho más elevado.

Un programa de fuerza basado sobre todo **en la realización de sentadillas y zancadas**, debe haberse realizado previamente durante algunos meses.



El ejercicio más básico y natural mecánicamente es el salto. Aunque parezca un gesto con pocas posibilidades, comprobarás cómo utilizando diferentes variables podrás obtener un amplio repertorio.

Comienza practicando el impulso a una pierna. Sobre un escalón, impúlsate hasta conseguir despegarte de la superficie. Realiza series de varias repeticiones, notarás no sólo la fatiga muscular, sino también la elevación de tu frecuencia cardiaca por el componente anaeróbico de este ejercicio. Es un ejercicio muy específico para corredores, ciclistas de mountain bike y algunos deportistas de salto como el baloncesto o voleibol.

Para realizar una sesión de multisaltos, resulta muy útil utilizar un cajón de salto. Saltando sobre una altura, trabajaremos la fase concéntrica, la propulsión, al tiempo que evitamos en gran medida la fase excéntrica, la recepción, ya que es en el momento de la caída cuando los músculos y articulaciones reciben un elevado estrés que podría causar sobrecargas y lesiones.



Comienza con una altura asumible y utilizando el movimiento de tus brazos, que te servirán para coger mayor impulso. Aunque esto parezca un gesto simple, muchas personas no saben coordinar el movimiento del tren superior con el inferior para obtener el máximo resultado. **Recuerda la cuestión de la coordinación intermuscular.**

Prueba el salto pero situando las manos en la cintura, de esta forma **conseguirás anular la fuerza del impulso para dar prioridad sólo al trabajo de las piernas**. Observarás la diferencia que supone eliminar el impulso generado por los brazos.

Es un recurso de entrenamiento para mejorar la capacidad reactiva, uniendo la contracción muscular con la capacidad elástica del tejido conjuntivo. Es una técnica muy utilizada en especialidades de salto. Si tu objetivo es mejorar la capacidad de salto, la pliometría es un recurso de entrenamiento que te aportará beneficios, pero debes tener en cuenta que al mismo tiempo supone un estiramiento y contracción excéntrica del tejido muscular y conectivo, lo que significa una importante agresión y el riesgo de lesión por roturas es muy elevado, sobre todo en personas sin una adaptación adecuada y en casos de sobrepeso por elevada masa muscular.

La acción consiste en **dejarse caer desde una altura (1), recepcionar flexionado lo menos posible (2)** para volver a **saltar de nuevo (3)**. Debe ser un movimiento muy rápido y explosivo, como un muelle que rebota rápidamente.

Esta variable tiene mayor transferencia para deportes donde se necesite velocidad de desplazamiento, pero **también para corredores**, sobre todo para aquellos que realizan carreras de montaña con pronunciadas pendientes, que necesitan tener un buen acondicionamiento para la subida, y sobre todo, que es mucho más importante, poder asumir una bajada frenando excéntricamente.

La recepción del salto horizontal supone una frenada excéntrica intensa, acción muy específica para gestos deportivos.

Mejor sólo potencia

Cuando desarrolles un trabajo de potencia es **conveniente que sea una sesión exclusiva de este componente**, es decir, no interesa introducir previamente ejercicios analíticos de fuerza en máquinas como extensión de cuádriceps o prensa. El músculo debe estar sin fatiga para poder realizar un trabajo exigente de potencia.



La opción más sencilla es realizar un salto vertical sujetando un disco. La sobrecarga del disco y la anulación del impulso de brazos se aúnan para dar énfasis en el trabajo de las piernas.

Existen chalecos lastrados con varios departamentos a modo de bolsillos para seleccionar la carga óptima. Esta opción nos deja libres los brazos para equilibrarnos y coger impulso. Los chalecos lastrados **son muy utilizados para desplazamientos laterales combinados con saltos para tener los brazos libres.**

Para trabajos de coordinación de potencia tanto del tren superior como del inferior, introduce el lanzamiento de un balón lastrado con la acción del salto vertical. **Es un ejercicio muy aplicado para deportes como baloncesto.**

El trabajo con elementos elásticos cada vez es más común observarlo en centros deportivos. Se ha utilizado para **mejoras en rapidez de desplazamientos.** La variable es que la resistencia es variable, a mayor distancia recorrida, mayor resistencia y fuerza necesaria. Puedes trabajar con desplazamientos rápidos o con saltos hacia delante.