

Calentamiento específico y ejercicios antes de salir a correr

Además de la movilidad articular y el calentamiento general a partir de ahora deberíamos ser autónomos con el calentamiento específico, deberíamos realizar estos ejercicios en los que trabajaremos de manera desglosada tanto técnica básica como ejercicios de fuerza que nos permitirán mejorar en la carrera a pie.

Rodillas arriba

Levantamos las rodillas alternativamente con un apoyo estable. Es muy importante que la articulación de la rodilla y la del tobillo se encuentren en ángulo de 90 °. Debemos levantar el muslo hasta que se encuentre paralelo al suelo. (Cadera en 90°)

Talones al culo

Hay que hacer especial hincapié indicando que el pie debe subir perpendicular al suelo, no flexionando la rodilla. El pie debería subir por donde estaría la pierna. Imaginémosnos que nos toman varias fotografías de perfil. Y que nos pintaran en el tobillo un punto rojo, si superpusieran todas las fotografías, deberíamos ver una línea roja perpendicular al suelo.

Tijeras

Estirar las piernas con los pies en punta y levantarlas un poco hacia adelante. Debemos caer con la base de los dedos. Sería como una patada de crol (sale el movimiento de la cadera)

Saltos (pliometría)

En este apartado hay una infinita cantidad de posibilidades: Elige opciones distintas cada vez y haz varios ejercicios de saltos cada vez que sales a correr para no generar siempre los mismos estímulos.

Apoyo de impulso: Pies juntos, pies anchura de las caderas, a una pierna etc...

Desplazamiento: misma dirección (adelante, atrás, saltos de lado o diagonal, etc), con cambio de dirección (zigzag, derecha-izquierda, adelante-atras, diagonales opuestas, etc), sin desplazamiento...

Aterrizaje: unipodal, unipodal alterna, bipodal, bipodal alternando con unipodal...etc.



❑ Subidas a banco

Este es el **EJERCICIO** para ponerse “fuerte” por excelencia. En él unificamos todo lo anterior (talones al culo, elevación de rodillas y “saltos”) *Los saltos los podríamos incluir pero es preferible que lo hagamos cuando seamos plenamente capaces de hacerlos. Eso significa que no se trata de hacer un único salto en el banco, sino poder mantener un ritmo constante de 1 minuto.*

Nos colocamos enfrente de un banco (o cualquier superficie plana elevada de altura superior a uno o dos escalones) Primero subimos una pierna, después subiremos la otra y comenzamos bajando la primera pierna que hemos subido, así hasta completar un tiempo determinado con cada pierna (al menos un minuto por pierna que deberemos ir aumentando progresivamente), en caso de hacerlo alternando piernas (subir cada vez con una pierna diferente) el tiempo debería ser el doble que el de hacerlo con una pierna.

La clave de este ejercicio está en focalizar toda nuestra atención en la distribución de las fuerzas o peso que generamos con los movimientos. Cuando subimos, debemos cargar el peso en el talón hasta que estemos totalmente de pie y apoyamos entonces el otro pie. Es entonces cuando la carga va desapareciendo del talón y se distribuye por todo el pie. De manera inversa, cuando bajamos primero la carga recae en el antepié o base de los dedos y cuando apoyamos el pie totalmente se distribuye de manera homogénea.

Así mismo debemos de cuidar la postura del resto del cuerpo, es lo de siempre; espalda recta, hombros atrás, saco pecho, abdomen contraído, cuello estirado...