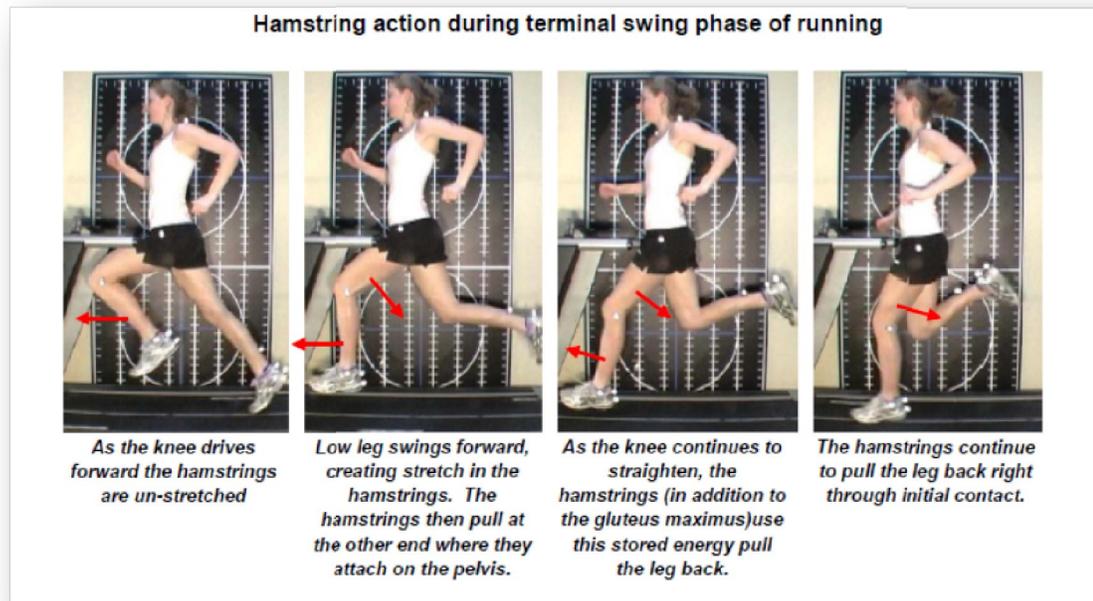


Acción de los isquiotibiales durante las diferentes fases de la carrera



Grupos de músculos específicos tienden a trabajar ya sea de forma concéntrica, excéntrica, o isométrica durante la marcha. Aunque la mayoría de los músculos actúan de las tres maneras en diferentes puntos de la zancada, el truco consiste en identificar su acción dominante, o cómo trabajan en sus puntos más fuertes. Echemos un vistazo a los músculos isquiotibiales, que funcionan de manera bastante compleja durante la carrera. Se conoce a través de estudios EMG que los tendones de la corva son más activos desde el extremo terminal del balanceo, hasta el punto de contacto inicial del pie. En esta fase de la zancada los tendones de la corva se alargan primero cuando la antepierna se balancea hacia delante de la parte delantera del cuerpo. En el sitio de unión frente a la pelvis, los músculos isquiotibiales tiran de la articulación de la cadera para crear una fuerza de "marcha atrás" en la pierna. A medida que la pierna tira hacia atrás debajo del cuerpo, los músculos isquiotibiales mantendrán una longitud similar mientras el estiramiento de la antepierna es compensado por la acción de acortamiento de musculatura de la cadera.

En efecto, los isquiotibiales trabajan de alguna manera isométricamente (con muy pocos cambios en la longitud total), ya que transfieren con eficacia la fuerza del movimiento hacia adelante de la antepierna a la cadera.

Por lo tanto, los corredores necesitan ser capaces de estabilizar eficazmente el pie de contacto, la pierna y la cadera, ya que literalmente saltan de una pierna a la otra. Ejercicios dirigidos a mejorar la biomecánica de funcionamiento deben desafiar la capacidad del individuo para estabilizar el cuerpo de una manera similar a la carrera. Esto se puede lograr mediante la incorporación de ejercicios de una sola pierna, y elementos que generen desafíos tales como pelotas de estabilidad y tablas de propiocepción.

Fuente: A. Barnett. Running Gait Training Manual, Chapter 2, C-1,2. "Strength Exercises for Improved Running Biomechanics". 2010

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)