

Ejercicios de Fuerza Para Corredores – Planchas Frontales con Flexión de Cadera



Grupos Musculares Involucrados

1. Musculatura del Core
2. Flexores de Cadera
3. Cuadriceps

Objetivos de Ejercicio

- Activar y fortalecer los músculos responsables de la estabilización de la Zona Media.
- Mejorar la capacidad de estabilizar la pelvis y el torso, mientras que se flexionan las piernas hacia la parte frontal del cuerpo.

Posición Inicial

- Boca abajo en una posición de tabla con las piernas juntas en una pelota y las manos en el suelo. Formar una línea recta (plancha) a través de la pelvis, el torso y las piernas
- Formar un cinturón abdominal y mantener a lo largo del ejercicio. La espalda debe mantenerse en una posición neutra en todo momento.

Ejecución

- Mientras se mantiene el torso estable, tirar la pelota hacia delante llevando las rodillas al pecho.
- Hacer retroceder la pelota a la posición inicial mediante la extensión de las rodillas, y repetir.

Tips técnicos

- No permitir que los hombros se encorven hacia adelante.
- El torso debe permanecer completamente estable, sin encorvarse o rotar.

Fuente: A. Barnett. Running Gait Training Manual, Chapter 2, C-32. "Strenght Exercises for Improved Running Biomechanics". 2010

[Sebastián Gil](#)
[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)