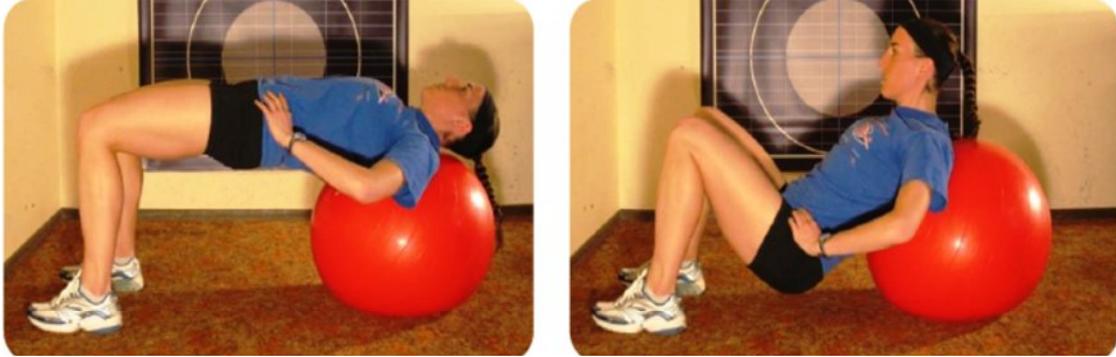


Ejercicios de Fuerza Para Corredores – Puente de Glúteos con Fitball



Grupos Musculares Involucrados

1. Glúteo mayor (y otros extensores)
2. Estabilizadores de la cadera
3. Musculatura del Core

Objetivos de Ejercicio

- Aumento de la capacidad de extender la cadera usando el glúteo mayor como el principal impulsor.
- Mejora de la capacidad de extender la cadera, manteniendo la estabilidad de la pelvis y el torso.

Posición Inicial

- Apoyar la espalda en una fitball (o pelota suiza), y formar una posición de puente.
- Formar un cinturón abdominal y mantener a lo largo de este ejercicio. La espalda debe mantenerse en una posición neutra en todo momento.

Ejecución

- Role hacia adelante sobre la pelota y baje la pelvis hasta una posición cómoda.
- Apriete los músculos de los glúteos para empujar de nuevo hacia la posición inicial, y repita.

Tips técnicos

- Todo el movimiento de esta acción debe ocurrir en las caderas, mientras que la zona lumbar se mantiene en posición neutra.
- Trate de minimizar la acción de los músculos isquiotibiales.
- Si está teniendo dificultades para activar el glúteo mayor: Centrarse en empujar los talones.
- Asegúrese de que la pelvis y el torso permanecen alineadas (no se produzcan rotaciones o flexiones).

Fuente: A. Barnett. Running Gait Training Manual, Chapter 2, C-14,15. "Strenght Exercises for Improved Running Biomechanics". 2010

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)