

## Ejercicios de Fuerza Para Corredores – Sentadillas a una Pierna

### 1\_ Sentadillas a una Pierna con Apoyo

#### Grupos Musculares Involucrados

1. Abductores de cadera
2. Glúteo mayor
3. Estabilizadores de la cadera
4. Musculatura del Core

#### Objetivos de Ejercicio

- Mejora de la capacidad de utilizar los músculos abductores de la cadera para estabilizar la pelvis desde el lado de la pierna de apoyo
- Mejora de la capacidad de utilizar el glúteo mayor como principal impulsor para "tirar" la pelvis hacia atrás a la posición inicial

#### Posición Inicial

- Ponerse de pie sobre una pierna con la rodilla contraria flexionada en una posición cómoda. Apoyarse sobre una barra fija o una silla.

- Formar un cinturón abdominal y mantener a lo largo de este ejercicio. La espalda debe mantenerse en una posición neutra en todo momento.

#### Ejecución

- Flexionar las rodillas y la cadera, y tirar de la pelvis hacia atrás como si uno fuese a sentarse en una silla. Apretar los músculos de los glúteos (tanto el glúteo máximo como lateral) para tirar de la pelvis hacia la posición inicial.
- Los músculos de los glúteos laterales en el lado de la pierna de apoyo deben trabajar para mantener la estabilidad de la pelvis durante todo el ejercicio.

#### Tips técnicos

- Asegurarse que la pelvis y el torso estén alineados (sin rotación o flexión lateral)
- El pie de la pierna de apoyo debe estar en una posición neutra (no excesiva pronación o supinación) y el muslo no debe girar.



## 2\_ Sentadillas a Una Pierna (Sin Apoyo)

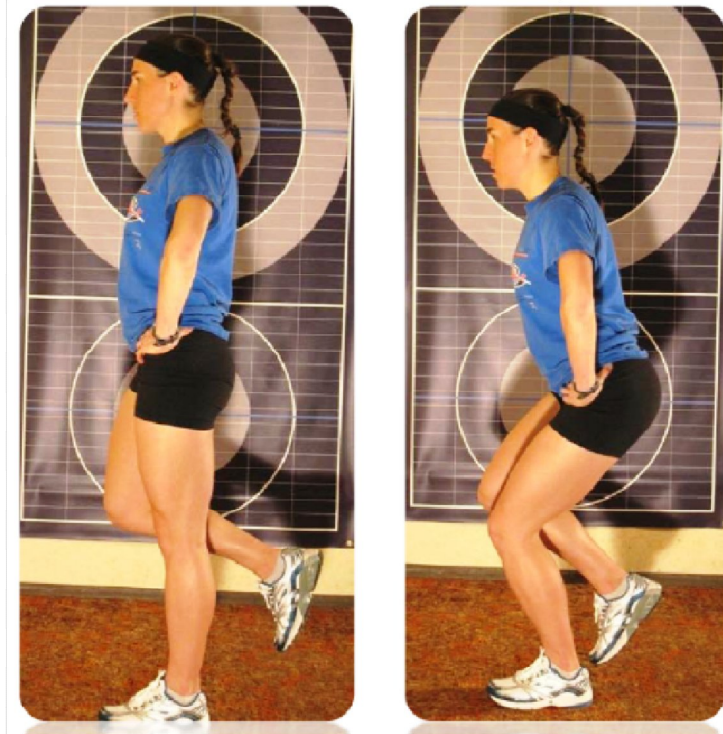
### Grupos Musculares Involucrados

1. Abductores de cadera
2. Glúteo mayor
3. Estabilizadores de la cadera
4. Musculatura del Core

### Objetivos de Ejercicio

- Mejora de la capacidad de utilizar los músculos abductores de la cadera para estabilizar la pelvis desde el lado de la pierna de apoyo
- Mejora de la capacidad de utilizar el glúteo mayor como principal impulsor para "tirar" la pelvis hacia atrás a la posición inicial

### Posición Inicial



- Ponerse de pie sobre una pierna con la rodilla contraria flexionada en una posición cómoda.
- Formar un cinturón abdominal y mantener a lo largo de este ejercicio. La espalda debe mantenerse en una posición neutra en todo momento.

### Ejecución

- Flexionar las rodillas y la cadera, y tirar de la pelvis hacia atrás como si uno fuese a sentarse en una silla. Apretar los músculos de los glúteos (tanto el glúteo máximo como lateral) para tirar de la pelvis hacia la posición inicial. No utilizar apoyo. Las manos pueden apoyarse en la cintura
- Los músculos de los glúteos laterales en el lado de la pierna de apoyo deben trabajar para mantener la estabilidad de la pelvis durante todo el ejercicio.

### Tips técnicos

- Los hombros deben permanecer directamente sobre el tobillo y la rodilla de la pierna de apoyo no debe empujar hacia adelante más allá de la punta del pie.
- Asegurarse que la pelvis y el torso estén alineados (sin rotación o flexión lateral)
- El pie de la pierna de apoyo debe mantenerse en una posición neutra (no excesiva pronación o supinación) y la pierna no debe girar en sentido medial o lateral.

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

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza. Argentina](#)