

Ejercicios Isométricos-excéntricos para isquiotibiales.

- Longitud máxima del músculo
- Trabajo de fuerza: con pesas: cargada, cargada colgante en plano inclinado, arrancada en tijera; lanz. con balón med. adelante-atrás y arriba continuo y lanzar pesa hacia atrás con talón.
- Mov. de cadera adelante.
- Combinar con ej. activos de aplicación del tipo: " Kan Kan" alto y bajo, Skiping atrás y secante (talón-punta)

Importancia del grupo muscular de los isquiotibioperoneos.

Dando a cada grupo muscular su importancia, y no quitándosela a ninguno, pues todos forman un tándem en la acción de correr, para mí, quizás el grupo muscular fundamental que interviene en la acción de correr, de desplazarnos de una manera rápida, es el de los isquiotibioperoneos (parte posterior de la pierna).

Este conjunto muscular que es inervado por el nervio ciático, está formado por tres músculos:

- ✓ Semimembranoso
- ✓ Semitendinoso
- ✓ Bíceps crural o femoral.

Fundamentalmente su acción se ejerce sobre las articulaciones de la cadera y rodilla, provocando la extensión del fémur y la flexión de la rodilla.

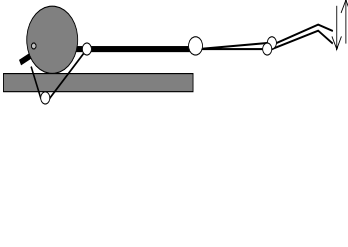
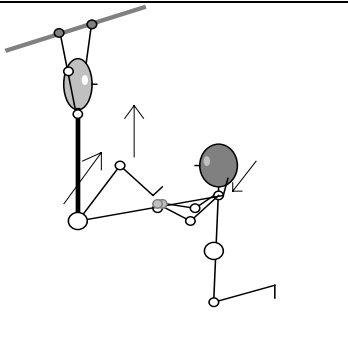
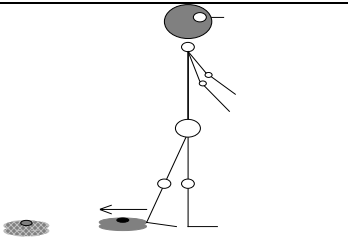
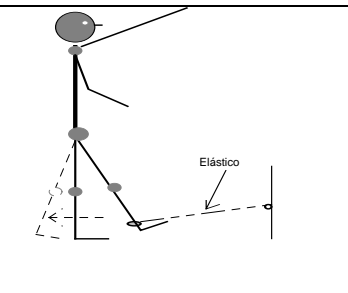
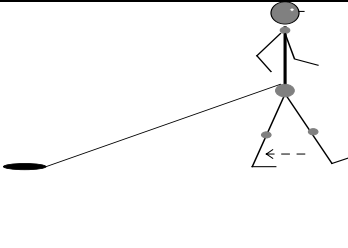
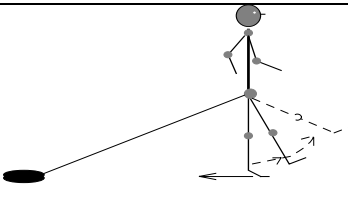
En el deporte los tendinosos juegan un papel complejo. El nombre probablemente hace referencia a que son relativamente inelásticos, comparándolos con otros grupos musculares mayores, debido a sus tendones, tensos y semejantes a cuerdas. En el caso de tener semitendinosos cortos será difícil llegar a tocarse los dedos de los pies.

Cualquier deporte que implique sprintar prueban al máximo a los tendinosos. Cuando se estira la pierna completamente por detrás en una zancada, los tendinosos de la pierna adelantada están estirados. Se contraen cuando el pie toca el suelo y la otra pierna empieza a ser levantada del suelo, hacia delante. Una vez que la otra pierna ha completado el arco, ha completado un movimiento en el cual la rodilla ha sido flexionada completamente, con la cadera extendida detrás, en un estiramiento completo para posar el pie en el suelo. De manera que los tendinosos tienen que trabajar desde una contracción completa en su extensión interna, donde están más agrupados y menos eficaces, hasta una extensión completa, para repetir el proceso en la siguiente zancada. Los tendinosos están, pues, bajo tensión en ambas piernas, en cada paso durante el sprint.

Teniendo en cuenta esto, vemos la importancia del trabajo de los isquiotibiales de una manera excéntrica (con elongación muscular) y no concéntrica (acortando el músculo) y fundamentalmente de forma funcional dinámico excéntrica (imitación analítica dinámica del gesto básico de la carrera en el desplazamiento).

He aquí esta pequeña muestra del tipo de ejercicios que estos años yo he trabajado con mis atletas:

	<p>Posición: Apoyado en un punto sobreelevado y cogido con la mano de un punto fijo. Un compañero lo sujeta del pie contrario.</p> <p>Acción: Traccionar hacia delante con oposición del compañero. Ambas piernas.</p> <p>Duración: 2-3 bloques de 12-15 rep.</p> <p>Variantes: Tener de oposición una goma fijada detrás.</p> <p>Atención: Se debe notar la tensión desde el talón hacia la punta del pie.</p>
	<p>Posición: Fijamos con cuerda una tabla de abdominales a la espaldera, y nos colocamos apoyando la espalda-hombros a la tabla y los talones de los pies en un peldaño a la altura de la cabeza.</p> <p>Acción: Fijados hombros y pies, traccionar desde los talones para ascender el tronco, hasta llegar las caderas a sobrepasar la altura de la cabeza</p> <p>Duración: 2-3 series de 12-15 rep.</p> <p>Variantes: Con sobrecarga en la cintura (cinturón lastrado, pesas colgadas de un cinturón, goma fijada al suelo, ...)</p> <p>Atención: La acción debe notarse en el talón de los pies.</p>
	<p>Posición: Fijamos con cuerda una tabla de abdominales a la espaldera, y nos colocamos apoyando la espalda-hombros a la tabla y los talones de los pies en un peldaño a la altura de la cabeza.</p> <p>Acción: Colocar el cuerpo paralelo al suelo y permanecer quieto.</p> <p>Duración: 2-3 series de 1'.</p> <p>Variantes: Tener sólo apoyada una pierna y luego la otra.</p> <p>Atención: La acción debe notarse en el talón de los pies.</p>
	<p>Posición: Fijamos con cuerda una tabla de abdominales a la pared, y nos colocamos apoyando la espalda-hombros a la tabla y los talones de los pies a la altura de la cabeza.</p> <p>Acción: Correr en movim. circular en la posición de paralelo al suelo.</p> <p>Duración: Por nº de apoyos igual a la carrera de veloc. deseada o a tiempo de duración de la misma.</p> <p>Variantes: Con distintas velocidades.</p> <p>Atención: La acción se desarrolla de metatarso.</p>
	<p>Posición: De rodillas en el suelo sobre algo mullido y un compañero sentado en los talones o enganchados en algo fijo.</p> <p>Acción: Dejarse caer lo más adelante posible y mantener la posición.</p> <p>Duración: 2 de 30"</p> <p>Variantes: Con distintos ángulos.</p> <p>Atención: Intentar que la cadera no se quede atrasada y se adelante el tronco.</p>

	<p>Posición: Tumbado boca abajo en un plinton o similar, con la cadera en el borde y todo el tren inferior fuera.</p> <p>Acción: Desarrollar la batida de “<i>roll</i>” sin que se caigan las piernas.</p> <p>Duración: 2 series de 30”.</p> <p>Variantes: Con tobilleras lastradas.</p> <p>Atención: Tener la punta de los pies estirados al máximo.</p>
	<p>Posición: Sujeto por las manos y colgado de una barra, colocar el talón del pie en el hombro de un compañero.</p> <p>Acción: Con acción vertical de rodilla libre y tracción de talón apoyado, intentar ascender el tronco lo máximo.</p> <p>Duración: 2 series de 20 rep. con ambas piernas.</p> <p>Variantes: Apoyando el talón en algo fijo, estar lastrado en la cintura, o incluso con una goma anclada al suelo detrás y a la cintura.</p> <p>Atención: El compañero sujetará de la rodilla si ésta se flexiona.</p>
	<p>Posición: De pie y sin agarrarse a nada.</p> <p>Acción: Con el talón del pie lanzar la pastilla de pesos lo mas lejos posible hacia atrás.</p> <p>Duración: 2 de 20 rep.</p> <p>Variantes: Cambiar los pesos de las pastillas de las pesas.</p> <p>Atención: No inclinar el tronco hacia delante para ejecutar la acción del lanzamiento.</p>
	<p>Posición: De pie sujeto con la mano y una goma cogida del tobillo que se encuentra fijada por delante.</p> <p>Acción: Mov. de tracción delante-atrás con oposición de la goma.</p> <p>Duración: 2 series de 20 rep. con ambas piernas.</p> <p>Variantes: La amplitud del recorrido y la tensión de la goma.</p> <p>Atención: No doblar la rodilla, ni inclinar el tronco.</p>
	<p>Posición: De pie.</p> <p>Acción: Marchar</p> <p>Duración: 5’ a 10’ o en series de 100 a 200m</p> <p>Variantes: Arrastrar un peso de 5 a 12 kgs. según capacidad.</p> <p>Atención: A la técnica de marcha y fundamentalmente a la entrada del talón y a la tracción.</p>
	<p>Posición: De pie.</p> <p>Acción: Oscilación vertical de las piernas “rigidas” a altura baja, media y alta (el “Kan-Kan”)</p> <p>Duración: En recorridos de 20 a 40m (o unos 25 apoyos).</p> <p>Variantes: Arrastrando un peso entre 5-8 kgs</p> <p>Atención: A que el talón no descienda y a la impulsión.</p>