[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en el 06/10/2016

# [Entrenar la fuerza, esencial para el corredor de montaña](http://www.notasdeprensa.es)

## Correr es una actividad de alto impacto, por lo cual debemos entrenar para tener una musculatura fuerte y trabajada para así evitar lesiones

El correr es una actividad de alto impacto, esto quiere decir que estaremos creando un golpeteo constante en nuestras piernas, pies, rodillas y cadera. Al cabo de un tiempo si no tenemos una musculatura fuerte y trabajada pueden empezar a salir molestias o lesiones que nos pueden sacar de circulación por un tiempo. Una de las ventajas al correr por montaña es que ese alto impacto no resultara tan severo debido al terreno que no es asfalto, pero si hay otros factores donde ese trabajo de fuerza nos ayudará a tener un mejor desempeño y esto es sobre todo en las subidas y en las bajadas. Al mejorar nuestra fuerza podremos subir mejor y mas rápido, ya no sufrirá tanto nuestra espalda baja, tendremos un gasto energético mas eficiente, esto quiere decir que esforzaremos menos el músculo para realizar una tarea y se fatigará mas lento. En cuanto a las bajadas pasa que el impacto será un poco mas severo, por lo que unos cuádriceps, glúteos y un abdomen fuerte nos ayudará bastante a soportar estos impactos. ¿Con que nos referimos al trabajar la fuerza? Es bien importante no solamente enfocarnos en un solo grupo muscular como las piernas, sino que también debemos de trabajar la fuerza en todo el cuerpo esto es en brazos,  hombros, abdomen, espalda baja, piernas, glúteos. Estos trabajos de fuerza pueden ser realizados en: Gimnasio: Podremos realizar ejercicios con máquinas, levantando diferentes pesos. Ejercicios isométricos: Son todos los ejercicios en donde ponemos resistencia con el cuerpo, aguantamos unos minutos o algunas respiraciones, con estos ejercicios podemos mejorar nuestra resistencia muscular y mejorar nuestro sistema cardiovascular. Estos ejercicios no son muy recomendados para gente que presente presión alta pues cortamos la entrada de oxigeno a nuestro cuerpo y el flujo de sangre no es constante. Ejercicios pilométricos.– Estos ejercicios se caracterizan por su explosividad, son una serie de ejercicios en donde trabajamos nuestros sistema cardiovascular al máximo y por igual trabajamos nuestra musculatura. Estos ejercicios nos ayudan también para desarrollar una mejor agilidad y son excelentes para mejorar cardiovascularmente. La desventaja es que al ser ejercicios explosivos podemos lesionarnos con facilidad. Cuestas: Las mismas cuestas que encontramos en nuestros entrenamientos nos ayudaran a desarrollar fuerza en las piernas y glúteos. No tenemos que pasar todos los días en el gimnasio y realizando muchas horas estos entrenamientos. Es recomendable dependiendo de nuestra condición programarnos de 2 a 3 días a la semana y entre 30 min a 1 hr. Siempre también es recomendable ponernos en manos de alguna persona especializada para que nos diseñe un entrenamiento de fuerza en base a nuestra condición. Trabajando todos estos grupos musculares y teniendo una musculatura fuerte no solo evitaremos lesiones sino que al igual mejoraremos nuestra agilidad, tendremos una mejor postura al correr y nuestro desempeño mejorará en las competencias. El contenido de este comunicado fue publicado primero en la página web de www.revistaazimut.com

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/entrenar-la-fuerza-esencial-para-el-corredor](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Entretenimiento Ciberseguridad Otros deportes

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)