

# EJERCICIOS DE ISQUIOSURALES AISLADOS PARA LA MEJORA DEL SPRINT

Prince, C., Morin, J. B., Mendiguchia, J., Lahti, J., Guex, K., Edouard, P., & Samozino, P. (2021). Sprint specificity of isolated hamstring-strengthening exercises in terms of muscle activity and force production. *Frontiers in sports and active living*, 2, 211.

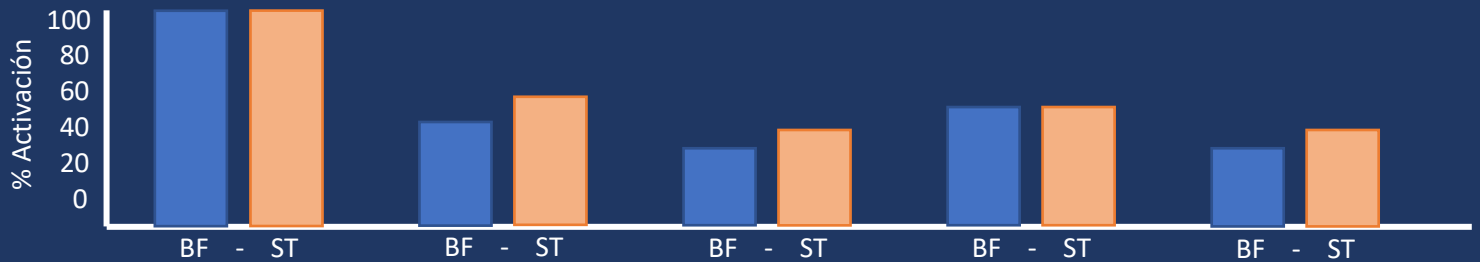
## OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Analizar la correlación entre la fuerza aplicada y la actividad muscular durante el sprint y ejercicios de isquiosurales.

**1** Durante el sprint es determinante la capacidad de generar fuerza horizontal, siendo los isquiosurales un grupo muscular responsable de ello.

Se pueden realizar diferentes ejercicios de fuerza complementarios que mejoren la activación de los isquiosurales.

**2**



**3** Parece adecuado incluir ejercicios como los nórdicos y la extensión de cadera.

No obstante, los ejercicios de isquiosurales aislados consiguen generar un 60% de la fuerza que generan cuando se esprinta.

**4**

## APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ARBITRAJE

La capacidad de acelerar es importante en el arbitraje para realizar transiciones rápidas y ágiles.

Realizar ejercicios aislados de isquiosurales pueden mejorar la capacidad de aplicar fuerza horizontal. Para aquellos con menor nivel de entrenamiento los nórdicos pueden ser un ejercicio excesivamente complejo por lo que se recomienda la extensión de cadera.

Aunque estos ejercicios pueden ser de utilidad, no alcanzan la misma exigencia que la realización de un sprint, por lo que es necesario incluir trabajo de sprint en nuestros entrenamientos. Podéis acceder al estudio completo con el siguiente hipervínculo: [ESTUDIO](#)

