

Kilian Jornet cuenta por qué nunca se ha lesionado los tobillos

El mejor trail runner del mundo ha demostrado que tiene los ligamentos de sus tobillos tan fuertes como el hierro con uno de sus ejercicios de propiocepción favoritos: chocarlos contra el suelo, literal.

Kilian Jornet es uno de los mejores corredores de montaña, pero eso no significa que esté exento de sufrir una lesión. De hecho, hace unos meses se vio obligado a posponer el reto de las 24h en pista por unas molestias en una pierna. El trail runner catalán sabe que eso le deja incapacitado para hacer lo que más le gusta, que es recorrer la cima más altas y vertiginosas del planeta Tierra, por eso también entrena la fuerza de sus músculos, especialmente los ligamentos de **sus tobillos que nunca han sufrido ningún tipo de esguince**, tal y como ha confesado en sus redes sociales.

Kilian ha querido contárselo a sus seguidores después de que uno de ellos le preguntase si había sufrido alguna torcedura de tobillo y cuántas veces al año. Y la respuesta de Jornet ha sido confesarle su ejercicio secreto. **"Nunca me he torcido el tobillo [4 ejercicios para recuperarse de una esguince de tobillo]**. Creo que se debe al trabajo de pies que hacía de niño (ya que pasaba muchas horas en terrenos inestables). Pero también a los **ejercicios de propiocepción**, así como **entrenar muchas horas en terrenos técnicos y complicados** para que los ligamentos sean estables. Este sería mi consejo".

Estas palabras de Kilian iban acompañadas de unas duras imágenes, que son las que realmente han llamado nuestra atención, en las que mostraba su ejercicio favorito: "No hagas esto directamente si tienes los tobillos débiles porque sólo se torcerán/romperán". Y es que en el vídeo aparece Kilian saltando directamente sobre sus tobillos y éstos chocando contra el suelo de su casa demostrando que tiene los ligamentos de sus tobillos fuertes como un roble.