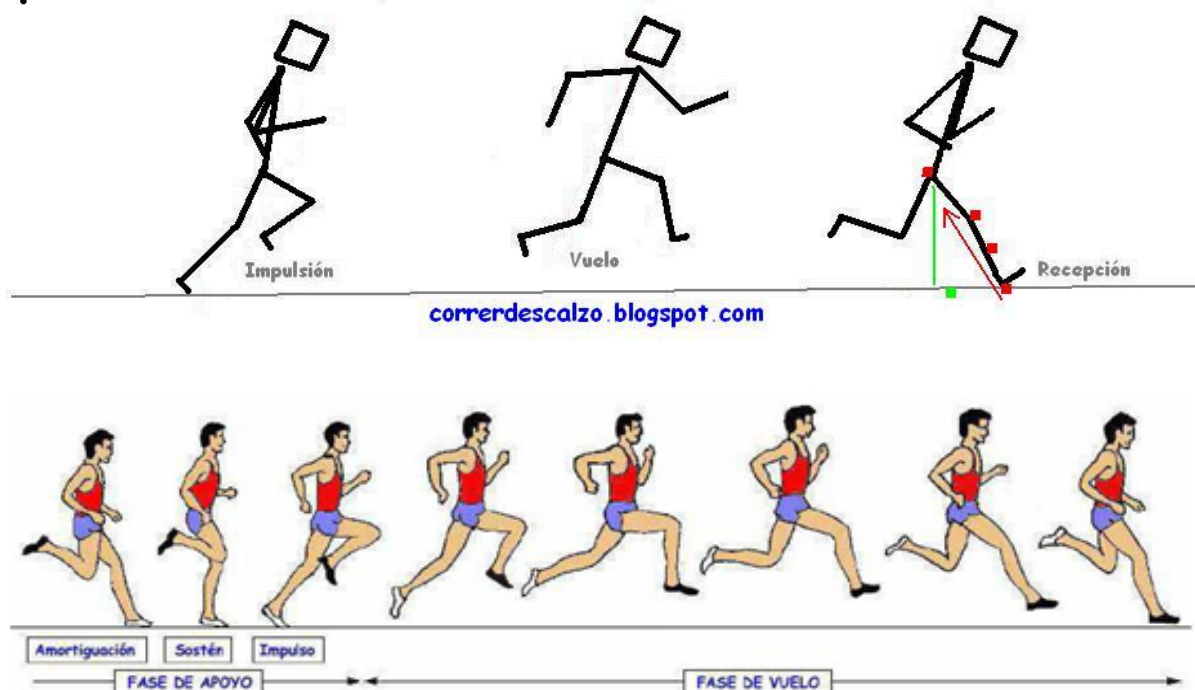


La Técnica de Carrera

Una buena técnica de carrera no solo se consigue a base de entrenar y entrenar , a pesar de que todos y cada uno de nosotros pensamos que corremos “bien” no es cierto . Para empezar una carrera debemos tener una adecuada zancada , en la cual tiene distintas fases:

- Amortiguación
- Apoyo
- Impulso
- Fase de vuelo

Algo similar a lo que podemos ver en estas imágenes :



También debemos adoptar una posición adecuada del tronco (ligeramente inclinada hacia delante) , un buen acompañamiento con los brazos formando un arco de 90 grados aproximadamente y con un movimiento casi vertical de los mismos .

Todas estas características citadas anteriormente se pueden ver en este pequeño video ilustrativo :

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=sGMU5L6g6Gs