

PARA CORRER MEJOR

ESTE MES TE MOSTRAMOS LAS POSTURAS Y LOS MOVIMIENTOS ADECUADOS PARA AJUSTAR LA TÉCNICA, LO QUE NOS PERMITE IR MÁS RÁPIDO Y CANSARNOS MENOS. **POR CAROLINA ROSSI ***

► CORRER ES LA ACTIVIDAD QUE

está en casi todos los deportes. Por eso, hacerlo correctamente no debería preocupar solo a corredores. Si bien cada persona tiene un estilo propio y hay gestos que no podrán modificarse, llevar la mejor técnica posible permitirá ir más rápido y cansarse menos. Con las posturas y los movimientos adecuados economizaremos energía y seremos más eficientes para impulsarnos mejor, seamos corredores, futbolistas o saltadores. Además, minimizaremos el riesgo de lesiones. Distintas disciplinas requieren una biomecánica diferente: no es igual la forma de correr de un velocista que la de un maratonista, menos aún la de un tenista. En esta nota buscaremos dar consejos generales para correr mejor sin un criterio específico de cada especialidad, aunque nos orientaremos a la carrera de mediana o larga distancia.

Existen ejercicios que pueden mejorar la técnica al correr y acá propondremos algunos. Lo ideal es realizarlos bajo supervisión de un profesional para corregir malas posturas y transferir a la carrera los beneficios que intentan aportar. De no ser posible, una buena idea es ver videos de técnica de fuentes confiables, filmarse corriendo para analizarse y comparar. También suma mucho ver competencias de atletas de elite (en vivo, por TV o internet) y observar detenidamente su manera de desplazarse tan efectiva.

► LA POSTURA CORRECTA

- **Cabeza:** erguida y con la mirada al frente.
- **Hombros:** bajos, sueltos y relajados.
- **Torso:** erguido y ligeramente inclinado hacia delante, sin cruzar los brazos por delante.
- **Brazos:** codos flexionados a 90 grados y bien cerca del cuerpo.
- **Manos:** sueltas, sin apretar los puños y sin quebrar las muñecas.
- **Caderas:** rectas y hacia delante.
- **Rodilla (pierna de adelante):** ligeramente elevada y flexionada.
- **Pie:** pisando con la parte media del pie, ni con la punta ni entrando de talón.



PUNTAS DE PIES O TALONES

Consiste simplemente en caminar con las puntas de los pies elevando los talones, o apoyando solo los talones. Muy efectivos para fortalecer músculos y articulaciones de los pies y mejorar la propiocepción (conciencia de nuestras posiciones y movimientos). Excelentes también para tomar noción precisa de cómo pisamos y poder controlar así los apoyos del contacto con el suelo en la zancada. Comenzar con tramos cortos y aumentar la distancia de a poco. Alternar rectas caminando de esta forma con caminata normal. Es bueno practicarlos antes de los demás ejercicios también a modo de calentamiento para lo que sigue.



TALONES A LA COLA

Resulta muy útil para aumentar la elevación de los talones en aquellos que corren con los pies a ras del suelo, mejorar la frecuencia de zancada, y concientizar la relajación del tobillo para caer de metatarso (la parte delantera del pie) y no de talón. Al ser un ejercicio de fácil ejecución sirve para trabajar la técnica del tren superior, corrigiendo la postura. Se realiza avanzando, llevando de modo alternado los talones a la cola para caer en el piso con la parte delantera del pie y mantener una posición correcta del tren superior: hombros bajos y relajados, torso alineado, brazos flexionados a 90 grados. Manos relajadas y semiabiertas, codos bien cerca del cuerpo, llevando un braceo lateral sin cruzarlos por delante del torso.



¡ATENCIÓN!

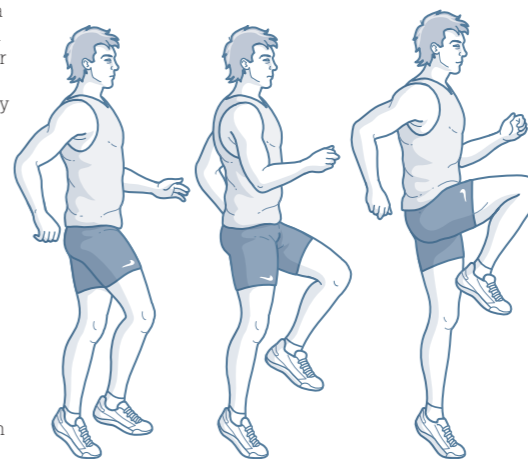
- Estos ejercicios pueden tener un gran impacto con el piso, por lo que sería recomendable realizarlos sobre superficies blandas como pasto, tierra firme o algún suelo de material sintético.
- Es aconsejable hacer una entrada en calor relativamente corta (trote de 10, 15 minutos) al inicio de la sesión de entrenamiento: si estamos cansados, no podremos concentrarnos bien para asimilar los gestos nuevos.
- Luego de los ejercicios, realizar algunas rectas cortas de carrera (60, 80 metros) a buen ritmo, tratando de incorporar los gestos que se buscan corregir.
- Es lógico, al principio, sentirse ridículo realizándolos, o que cuesten mucho y querer abandonar. La clave es saber que en el ensayo y error está el aprendizaje, y no desertar.

CANGUROS

Ejercicio muy recomendable para quienes necesiten aumentar la amplitud de zancada. Son saltos alternados exagerando la extensión de la pierna de atrás. Es importante concientizar cómo la extensión de atrás nos impulsa hacia delante. La posición y la acción de los brazos es la misma que la de los ejercicios anteriores.

SKIPPING BAJO, MEDIO Y ALTO

Es un ejercicio de mucha utilidad para mejorar la frecuencia de la carrera y la elevación de las rodillas; para propiciar el contacto con el suelo debajo de la cadera y el metatarso. También es muy útil para la alineación del torso. Tanto en este ejercicio como en los demás, siempre se debe llevar una postura correcta del tren superior, sin dejar de lado las indicaciones anteriores. Comenzar realizándolo a muy baja altura, concentrándose en que a cada paso la rodilla avance bien adelante y no hacia arriba. Luego de dos o tres repeticiones de skipping bajo, pasar al medio y elevar un poco más las rodillas, y por último, al alto, donde buscaremos altura en las rodillas, frecuencia veloz, una correcta posición de torso y braceo, y una caída del pie debajo de la cadera.



SKIPPING SOSTENIDO

Similar al ejercicio anterior, pero manteniendo un instante en el aire cada posición de la rodilla alta marcándola con el brazo contrario adelante. En este caso caeremos al piso con la planta del pie completa y no de punta; la idea es impactar en el suelo y despegar hacia arriba de inmediato. Se puede realizar con una pierna o bien alternando ambas. Además de los beneficios que aportan los ejercicios anteriores, se suma la concientización del apoyo con la parte media del pie, que, justamente, es el fin último para la técnica ideal de carrera en medianas y largas distancias.



COSACOS

Este ejercicio de técnica presenta opiniones enfrentadas acerca de su efectividad. Puede no ser recomendable para quienes corren adelantando los pies al momento de tomar contacto con el suelo (pisando muy delante de la cadera y en general entrando de talón). Pero es útil a la hora de percibir con claridad un contacto rápido con el suelo por medio del metatarso. Además, es muy bueno como ejercicio físico y de coordinación. Se realiza dando pasos saltados con las piernas extendidas, los tobillos relajados, y enfatizando la fuerza al bajar las piernas y no al subir. Es necesario tomar conciencia del avance de la cadera hacia delante en cada impulso y de la caída con la parte delantera del pie. No quebrar la cintura hacia atrás y mantener el torso lo más erguido posible. Es muy bueno también para aquellos que corren "casi sentados", con la cadera muy baja.



ENCONTRÁ
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM

• **Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del Running Team FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. www.carolinarossi.com.ar**

• **Pierna de atrás:** se extiende y luego se flexiona elevando los talones aproximadamente hasta la altura de la rodilla.

► CONSEJOS ÚTILES

- Tratar de mantener un equilibrio entre la frecuencia y la amplitud de zancada; la correcta relación entre ambas dará como resultado una velocidad óptima.
- La zancada no es igual para todos y dependerá de la longitud de las piernas, de la flexibilidad, de la fuerza y de la coordinación. Algunos factores son modificables; otros no. Cuanto más rápido se vaya, el ritmo de la zancada y su longitud deberían incrementarse.
- Incorporar las correcciones de a poco. Cambiar el modo de correr es un proceso, y hacerlo de golpe puede repercutir en molestias, dolores o incluso lesiones. No sirve obligarse a correr técnicamente bien si nos significa un gasto de energía excesivo. La idea es llegar a correr lo mejor posible técnicamente, pero de manera natural y cómoda.

► ERRORES TÉCNICOS MÁS COMUNES

- Mirar hacia abajo.
- Llevar los hombros contraídos y altos.
- Llevar los codos muy separados del cuerpo.
- Llevar un braceo corto y sin amplitud.
- Llevar los brazos muy extendidos o demasiado flexionados.
- Cruzar los brazos por delante del cuerpo.
- Contraer mucho los brazos y apretar los puños.
- Quebrar las muñecas.
- Llevar el torso muy recto o quebrado hacia atrás.
- Pisar entrando de talón.
- Caer con el paso adelantado, delante del centro del cuerpo (cadera).
- Llevar la cadera muy baja (correr "casi sentado").
- No levantar las rodillas lo suficiente.
- No levantar los talones lo suficiente.
- No extender correctamente la pierna que impulsa (de atrás).
- Llevar una frecuencia de carrera demasiado baja (pocas zancadas por minuto).
- Tener un tiempo de contacto con el suelo muy alto (el pie debe tocar el piso y salir de inmediato, permanecer en el suelo el menor tiempo posible).
- Realizar zancadas demasiado cortas o demasiado amplias.
- Desplazarse muy arriba (lo importante es buscar el desplazamiento horizontal, no vertical).

Colaboró en esta nota **Fabio Benito González**, atleta de elite y entrenador nacional de atletismo, especialista en biomecánica de carrera y marcha olímpica.