

# Taller de ChiRunning – 2do módulo

Benjamín Juárez

Instructor certificado de ChiRunning

*cr.southamerica@gmail.com*

2017

# Esquema de entrenamiento

- 1 Correr
- 2 Tranco
- 3 Cadencia
- 4 Rodillas
- 5 Resumen

Con la postura aprendida y los pies y tobillos relajados está todo listo para dejarse caer hacia adelante. Puede sentirse la liviandad de moverse sin empujar con los pies hacia adelante. Se busca que sea la gravedad, y no el esfuerzo muscular, lo que permita el movimiento del cuerpo. Con una pisada rápida pero de pasos cortos se puede percibir el movimiento de correr aún a poca velocidad.

El tranco y la velocidad de la corrida se pueden aumentar gracias a la inclinación, por pequeña que sea. Los ejercicios de esta parte apuntan a mostrar cómo una mayor movilidad de rotación pélvica es la que permite que los pasos se alarguen sin requerir mayor fuerza de piernas.

El impulso de la inclinación permite que las piernas hagan ciclos rápidos con inercia. Una rotación de piernas más lenta traba ese momentum. El ritmo de entre 170-180 pisadas por minuto no tiene necesidad de variar, incluso a velocidades mayores. Los ejercicios de comparación de velocidad sirven para experimentar esa diferencia.

Para relajar la parte más baja de las piernas se levantan los pies hacia atrás sin elevar las rodillas. El ejercicio sobre superficie móvil también permite disminuir la fricción contra el suelo hacia adelante y hacia atrás. La alternancia insiste en la postura dinámica relajada y permite, al correr, un recorrido de pie más bien cíclico antes que pendular.

Los ejercicios de esta parte buscan afinar el control sobre la postura, la percepción de los movimientos, aumentar la movilidad pélvica. La perseverancia en el entrenamiento permite que un nivel dé paso al siguiente. Una secuencia de aprendizaje recomendable iría en dirección a un orden de: forma, distancia, velocidad.

¿Dudas?