

ERRORES COMUNES

- .POSTURA
- .PIRNA DELANTERA
- .PIRNA TRASERA
- .BRAZOS





POSTURA

EXCESIVA
INCLINACIÓN
HACIA ADELANTE

ERROR 1

EXCESIVA
ROTACIÓN DE
TRONCO

ERROR 2

EXCESIVA FLEXIÓN
DE TRONCO

ERROR 3

MECÁNICA DE LA PIerna DELANTERA

AUSENCIA DE
DRIVE Y
ELEVACIÓN DE
RODILLA

FALTA DE
BLOQUEO DE
CADERA LIBRE Y
ELEVACIÓN

ANGULO DE
RODILLA ABIERTO
 >90

MECÁNICA DE LA PIerna TRASERA

CONTACTO INICIAL
HACIA ABAJO VS
HACIA ATRÁS

COORDINACIÓN
DE LA TRIPLE
EXTENSIÓN
(FALTA DE STIFFNESS)

NO COMPLETAR LA
TRIPLE EXTENSIÓN
(CADERA)

ACCIÓN DE BRAZOS

ROM ACORTADO

BISAGRA DE CODO
VS HOMBRO

EXCESIVA ACCIÓN
CRUZADA DE
TRONCO





POSTURA

INCLINACIÓN ANTERIOR DE TRONCO



FLEXIÓN DE TRONCO



ROTACIÓN DE TRONCO



FALTA DE INCLINACIÓN DEL TRONCO



FALTA DE ESTABILIDAD DEL TRONCO



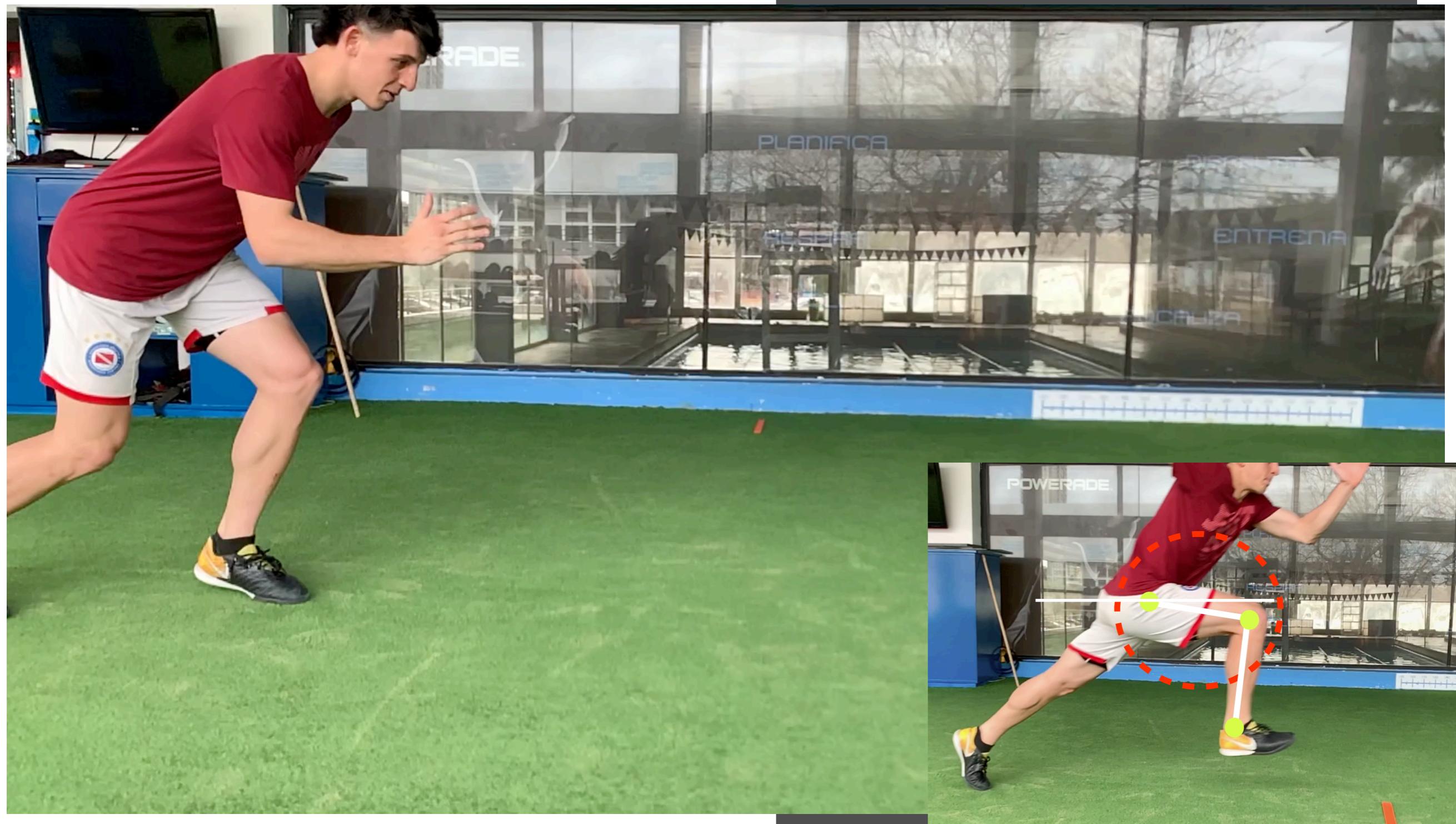


PIERNA DELANTERA

AUSENCIA DE DRIVE



AUSENCIA DE BLOQUEO



ANGULO > 90 GRADOS





PIERNA TRASERA

COORDINACIÓN TRIPLE EXTENSIÓN



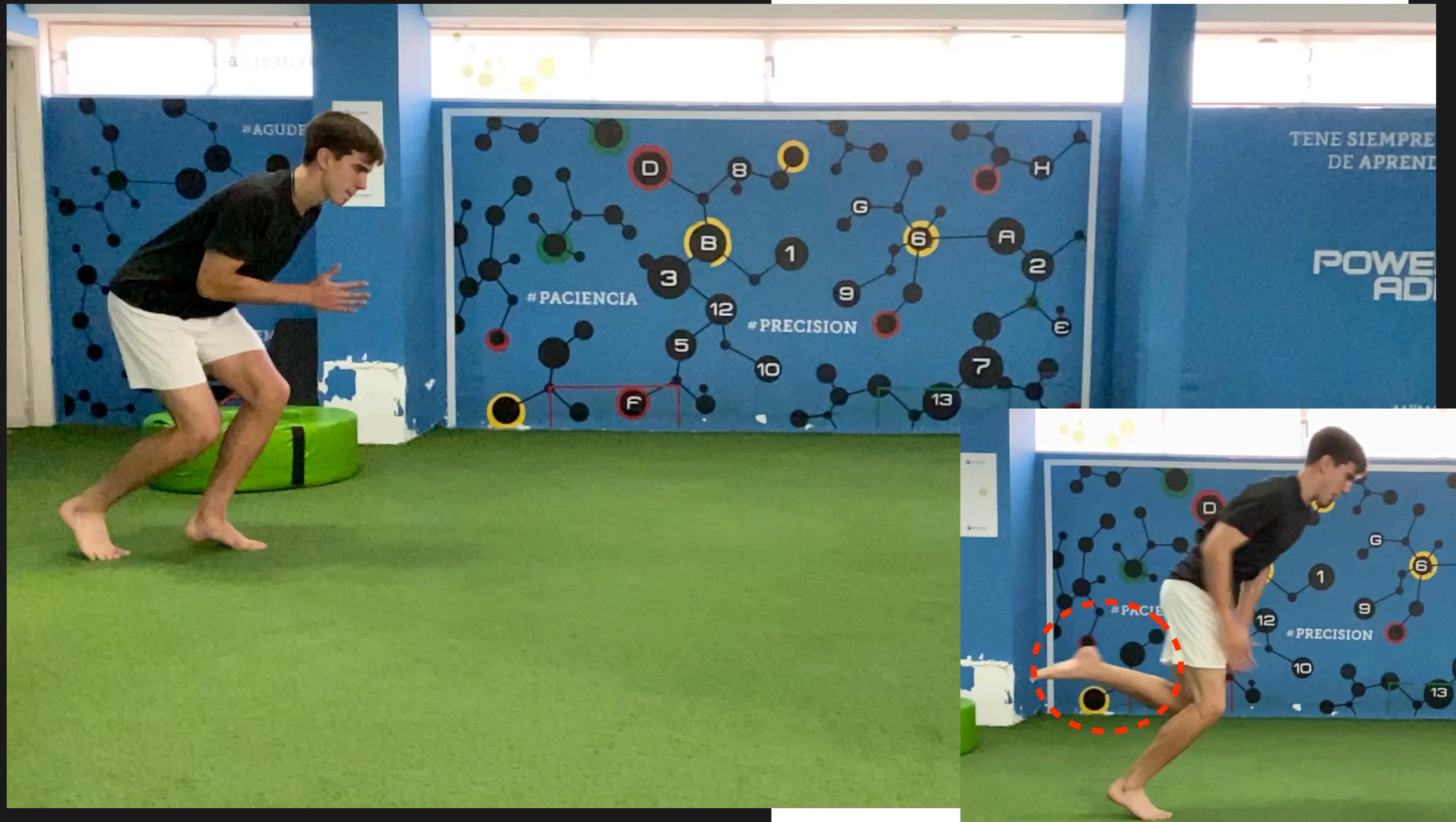
NO COMPLETAR LA TRIPLE EXTENSIÓN



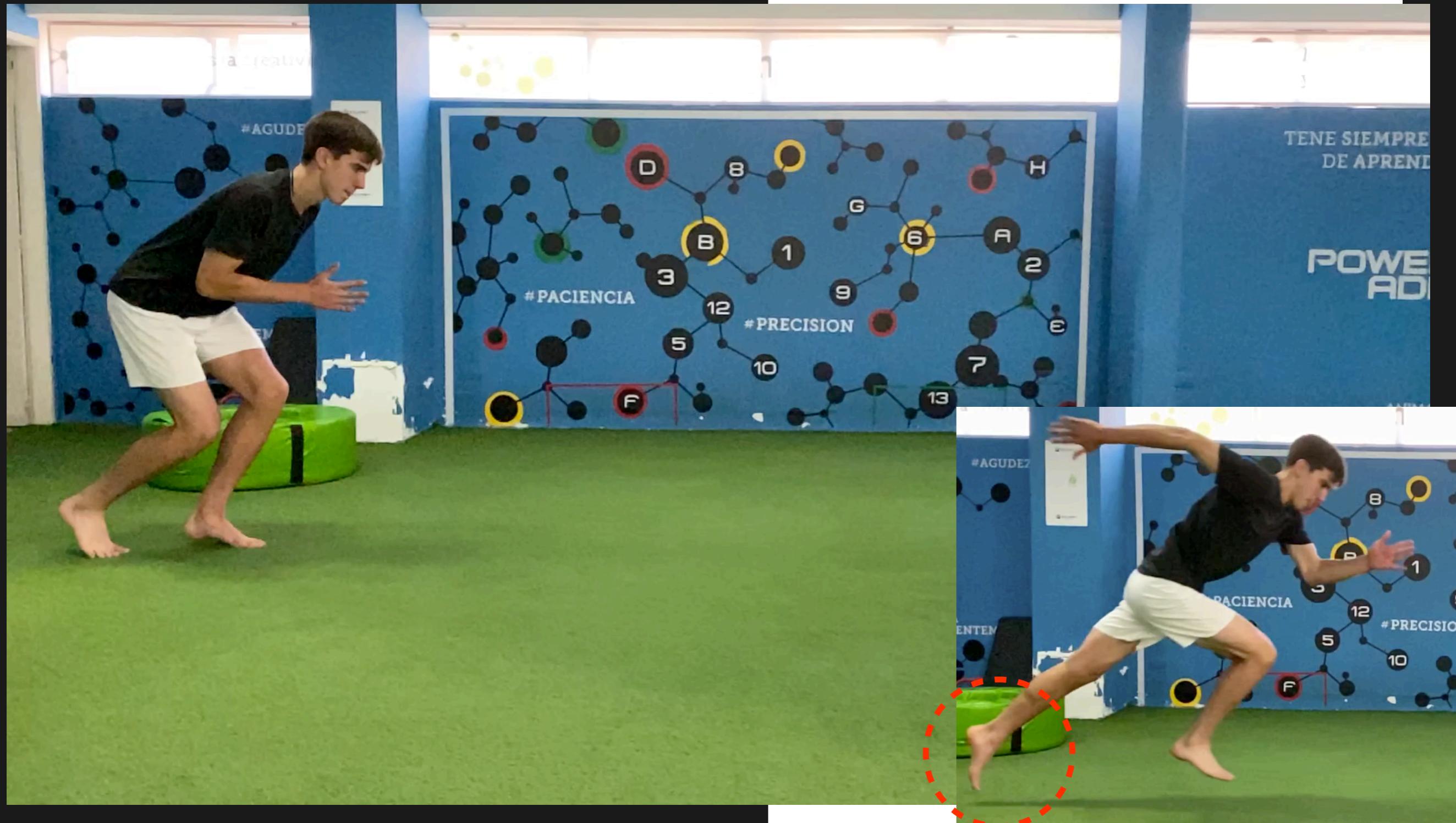
CONTACTO INICIAL HACIA ABAJO VS ATRÁS



PATEAR EL TRASERO



EMPUJAR VERTICAL VS HORIZONTAL





BRAZOS

ACCIÓN CRUZADA

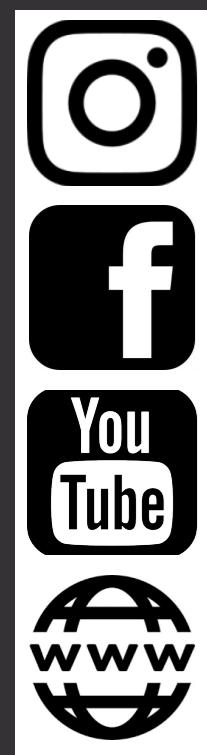


BIRSAGRA DE CODO VS
HOMBRO

ROM DISMINUIDO

REFERENCIAS

- Bosch, F., & Klomp, R. (2005). Running: Biomechanics and Exercise Physiology Applied in Practice. Maarssen, The Netherlands: Elsevier



LIC. FEDERICO PÉREZ MANETTI
@FEDEPEREZMANETTI
FEDEPEREZMANETTI.COM.AR

