



Tranco

El tranco y la velocidad de la corrida se pueden aumentar gracias a la inclinación, por chica 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.

La inclinación que se necesita para correr es menor de lo que se cree en general. Para aumentar la velocidad pasa lo mismo.

- Con buena postura un compañero ubica un dedo frente a nariz, a 2-3 cms

Inclinar desde los tobillos

Repetir para 2da y 3ra velocidad

Checkear columna recta, pelvis nivelada y hombros alineados (sin doblar cintura)

Calentamiento, trote, corrida, corrida anaeróbica

Encontrar equilibrio en cada velocidad

Relajar caderas y piernas al aumentar velocidad

Viene fuerza del camino y la cadera gira

Doblar las rodillas y dejar que los pies se levanten

Velocidades

Aumentar inclinación con rotación pélvica

Punto de rotación entre lumbares y dorsales

Rotación pélvica

- Contra la pared

- Ejercicio de piletta:

- Caminar-Correr

- Correr-Caminar

Introducción

Ejercicio de pie

4 Velocidades

Demostración

Demostración

Ejercicio



Cadencia

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.

Cadencia es el ritmo al que pisamos, contado en pasos por minuto.

Cadencia ideal: entre 170-180 (85-90).

- Correr con metrónomo a ritmo constante en diferentes velocidades
 - Empezar en ritmo de calentamiento
 - Con igual cadencia sumar un grado de inclinación, y después más
 - Disminuir inclinación para quitar velocidad, y después quitar toda inclinación
- Repetir

Ejercicio comparativo

- Hacer el mismo ejercicio con ritmo de 80 (160)

Sentir diferencia en el nivel de esfuerzo percibido (NEP)

Introducción

Demostración

Ejercicio \simeq 180

Lento



Rodillas

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.

Cómo doblar las rodillas, sin levantar

Aprender a no empujar y dejar que la gravedad tire hacia adelante

Mantener postura

Buena postura, brazos al costado, doblar rodillas, levantar talones. Todo relajado

Ojos al frente (Y'Chi)

Correr en el lugar, pisada media, rodillas abajo, talones arriba

Sobre toalla, sin que se mueva de lugar

Frenar en postura de una pierna

- Repetir y dejar caer el torso hacia adelante. Mirada al frente (Y'Chi)

Sentir cómo la gravedad tira, con las piernas inferiores flojas/lánguidas

Mirada al frente (Y'Chi), correr en el lugar, inclinarse,

- y agregar brazos y rotación pélvica

Repetir tantas veces como necesario hasta sentir cómo la gravedad tira hacia adelante

Introducción

Demo + Ejercicio
Paso 1

Paso 2

Paso 3



Terreno empinado

Inicialmente se corre en plano, pero el cuerpo se adapta a inclinaciones ligeras tanto como pronunciadas. Así, la distribución de esfuerzo entre zona inferior y superior cambia de la base en plano de 50/50. En bajada, se refuerza la necesidad de girar la pelvis (manteniéndola nivelada). En subida, se sugiere un mayor esfuerzo del torso y brazos.

Se puede adaptar la corrida para cada tipo de terreno

El objetivo es mantener bajo el nivel de esfuerzo percibido (NEP)

En llano el esfuerzo es 50/50. En subida el torso hace más; y en bajada, tren inferior

Usar brazos para subir

Usar piernas solamente como soporte

- Brazos en 45 grados y *torso en velocidad superior a piernas*

- Columna recta. Relajar cuerpo inferior, *zancada corta. Sin pisar más allá de cadera*

Relajar cuerpo inferior y permitir rotación pélvica

Mantener columna al caer en descenso

Nivelar pelvis y relajar cadera. Girar en D12/L1

Dejar que el camino tire la pierna hacia atrás, y que la pierna tire la cadera

Relajar todo debajo de D12/L1 manteniendo pelvis nivelada

Pisada lateral para pisar con talones apoyados

Correr de frente hasta girar a 11 y 13 hs

Inclinar hombro superior adentro de la subida

Dejar que el brazo inferior esté a 45° y en máxima velocidad

Nunca pisar adelante de línea de cadera

5 pasos de cada lado y alternar

Si la pendiente está inclinada pisar sobre, parte superior del canto

ChiRunning = ChiWalking

Mantener columna y postura con apoyo firme

Despegar pie de tobillo a dedos

Bajar como sentado en una silla, en la velocidad de cadencia que se quiera

Introducción

Pendientes suaves

↗ *Subiendo*

↘ *Bajando*

Pendientes fuertes

↑ *Subiendo*

↓ *Bajando*