

MEJORA TU TÉCNICA DE CARRERA. APRENDE SUS FASES.

Te ayudará a ser más rápido, eficiente y evitar lesiones - levantar las rodillas, mover los brazos y mantenerte erguido con una buena postura - 5 fases: Impulsión, Fase aérea o de vuelo, Amortiguamiento, Sostén, Acción de tronco y brazos –
Tips para poner el foco



Convertirse en un corredor más rápido exige que perfecciones tu gesto y postura al correr. **Exige mejorar tu técnica y mecánica de carrera.**

Centrarse en una buena forma y mecánica de carrera **te ayudará a evitar lesiones** para que sigas progresando en tu entrenamiento. Hay numerosos recursos de los que aprender y consejos que seguir, pero a menudo, pueden ser técnicamente desalentadores y difíciles de entender como nuevo corredor.

Los conceptos básicos que todo corredor puede comprender hacen referencia a: **levantar las rodillas, mover los brazos y mantenerte erguido**

con una buena postura. Pero necesitas algunas nociones más sobre los puntos más importantes a tener en cuenta en las distintas fases de la mecánica de carrera.

FASES DE LA TÉCNICA CORRECTA

Existen unas pautas generales de eficiencia motriz y biomecánica que nos indican como debe ser la técnica de la carrera, zancada de un atleta y la descomposición de la misma, en distintas partes o fases:

1. Impulsión. Una vez que el centro de gravedad sobrepasa la perpendicular trazada desde su punto de apoyo, se produce una extensión por parte de las articulaciones, (cadera, rodilla, tobillo) finalizando al abandonar la punta del pie el suelo. Esta acción desplaza la masa del corredor adelante y arriba.

2. Fase aérea o de vuelo. Es la transición entre el impulso y el apoyo. Depende directamente de la fuerza del impulso y la altura de la rodilla de la pierna libre. La fase aérea comienza cuando el centro de gravedad pasa delante de la cabeza de los metatarsianos de la pierna de impulso y termina cuando el pie de la pierna libre toma contacto con el suelo. Se caracteriza por la acción circular del talón que ha finalizado el impulso, flexionándose la rodilla y dirigiendo éste a la base del glúteo para mantenerlo hasta que la rodilla esté dispuesta mirando al frente, momento en el que empezará su extensión.

El claro impulso ascendente de la rodilla en combinación con el impulso ascendente del brazo lateral opuesto es lo que crea la fase de "vuelo" de un corredor, coordinada por la acción de extender la pierna inferior e impulsar con el tobillo.

La acción de subir y adelantar la rodilla de la pierna libre se acompaña con el rápido movimiento de ascenso del talón hacia la base de la pelvis. Esta acción de flexión de rodilla, es llevada a cabo por los isquiotibiales, junto a la inercia que lleva el pie cuando abandona el suelo después del impulso.

Será importante también que la pelvis esté en una posición neutra, y dado que el ángulo formado por ambas piernas en esta fase es muy amplio, esto requerirá una gran movilidad de cadera por parte del corredor.

3. Amortiguamiento es la fase negativa, puesto que produce una desaceleración. El contacto del pie se produce justo por delante del centro de gravedad. Dependiendo de las características del corredor y de la velocidad de desplazamiento, el contacto se efectuará más cerca del metatarso (siendo esto más beneficioso biomecánicamente por un menor tiempo de contacto con el suelo, menor desgaste muscular y un impacto articular más reducido), o más cerca del talón para “rodar” en el apoyo rápidamente hacia delante (fase de sostén). En ambos casos el apoyo se produce ligeramente desplazado hacia el borde externo.

Debes evitar un movimiento de *pataleo* y concentrarte en aterrizar con la mitad del pie debajo de ti, evitando así la acción de frenado.

Hay mucha controversia en torno a cómo el pie debe aterrizar en relación con el suelo. Realmente no es tan importante como el *dónde aterriza el pie en relación con tu centro de gravedad*. Lo importante será asegurarse que el pie no apoya por delante de la proyección vertical de éste hacia el suelo sino justo debajo.

Lo que sí es un hecho estudiado es que las fuerzas de reacción contra el suelo son más leves y más repartidas (y por tanto mejor toleradas) en el apoyo de medio-pie, con respecto al apoyo de talón. El frenado momentáneo y la absorción de las fuerzas de reacción del suelo es la causa principal de numerosas lesiones.

4. Sostén. Es una fase donde la cadera realiza un recorrido desde el aterrizaje hasta la nueva impulsión. El contacto del pie en el suelo y la tensión de la cadena pie-tobillo-cadera va ser de vital importancia para que este momento no influya negativamente en el desarrollo de la carrera.

5. Acción de tronco y brazos. De la correcta colocación de tronco (en la vertical o ligeramente inclinado hacia delante) y de la acción coordinada de

brazos (cuyo movimiento será convergente por delante y divergente por detrás, con una angulación aproximada de 90 grados en todo momento y un recorrido descrito por el puño desde la barbilla hasta el encuentro del mismo con la cadera) dependerá la eficacia de la acción de brazos en carrera. Mantén los brazos moviéndose hacia adelante y hacia atrás para evitar cruzar la línea central vertical de la parte superior del cuerpo con los brazos al balancearlos.

Será importante destacar también que para tener un alto grado de relajación en la carrera se debe hacer una máxima relajación en la musculatura que no interviene en la acción de la carrera.

TIPS PARA PONER EL FOCO:

- Levanta las rodillas y mueve los brazos.
- Evita cruzar la línea central vertical de la parte superior del cuerpo con los brazos.
- Trata de poner el pie debajo de las caderas para que esté listo para empujar. Esto minimiza la cantidad de tiempo que está en contacto con el suelo.
- ¡Grábate! Esto te brinda un mejor punto de vista para que puedas juzgar tu técnica de manera más objetiva.
- Aumenta tu cadencia durante un período de semanas, pudiendo acercarte hacia 170 ó 180 pasos por minuto. Esto requiere tiempo y práctica. Además depende de factores biomecánicos del corredor.
- No intentes implementar todo esto a la vez. Concéntrate en una parte de tu cuerpo a la vez para que puedas clavar un aspecto particular de tu técnica antes de pasar al siguiente.

Recuerda: **mejorar la forma de correr no sólo hará que seas más eficiente y rápido, sino que, además, es un aliado infalible en la prevención de lesiones.**

Para que no hagas de esta parte del entrenamiento “la gran parte olvidada”, he plasmado en [esta guía](#) **repertorios de sesiones de técnica de carrera organizados, de manera progresiva, para que puedas evolucionar** en tu entrenamiento de técnica aplicada a la carrera en pruebas de Resistencia.

Si eres corredor de distancias desde 5k a Maratón, Triatleta o corredor de Trail, sólo tendrás que seguir los vídeos de las distintas etapas de esta Guía para evolucionar en tu entrenamiento de la técnica de carrera a lo largo de 6 meses de preparación hacia una competición.

[ACCEDE A LA GUÍA AQUÍ](#)





Daniel Blanco Galindo

Director y Entrenador Personal en **Lift4run**

www.lift4run.com

Entrenamiento Personal Online

Formación Online

+34 647115257

daniel@lift4run.com