

(PASIONES)

Día Siete

LA TÉCNICA Seguir y mantener posiciones o posturas correctas durante la práctica de algún deporte nos ayudará a evitar lesiones musculares (ver "El decálogo del corredor"), así como hacer calentamiento, estirar músculos, respirar bien e hidratarse, a optimizar el rendimiento. Además, la diferencia que hace a un corredor más veloz que otro es la distancia en el paso o zancada, más que el número de pasos, que van de 185 a 200 por minuto en promedio.

(Mantenga la vista al frente y la postura tan erecta como le sea posible. La cabeza debe estar en alto; espalda y hombros, derechos. El cansancio puede encorvar la espalda ocasionando dolores de espalda, hombros y cuello.)

(No corra ni con las puntas ni con los talones. Aterrice el pie sobre el centro y flote. Si lo hace con las puntas provocará dolor en espinillas y pisar sobre el talón, frenará su trayecto.)

(Conserve los brazos flexionados formando un ángulo de 90°, que casi rocen la cadera. Las brazadas deben ser un movimiento de columpio a partir del hombro, no del codo. Los puños no deben cerrarse completamente o estar rígidos.)