

Correr sin lesiones

publicado a la(s) hace 4 horas por Jorge López [actualizado el hace 13 minutos]

¿Has sufrido lesiones?



Correr no tiene por qué ser doloroso

Cerca del 70% de los corredores sufren cada año al menos una lesión, pero puedes decidir quedarte fuera de esa estadística:

- El ChiRunning te ayuda a moverte de la manera en que tu cuerpo está diseñado para hacerlo
- El ChiRunning te enseñará, independientemente de tu nivel o tu edad, cómo tener una pisada neutra para minimizar el impacto, usar tu núcleo mientras relajas tus piernas, usar la fuerza de la gravedad para tu ventaja, y mucho más.

Volver a correr después de una lesión con confianza

Si te estás recuperando de una lesión, el programa Andar-correr Chi te pondrá en el camino libre de lesiones.

- Recuperarás tu capacidad aeróbica mientras transicionas con seguridad del ChiWalking al ChiRunning durante tus salidas a entrenar
- Volverás a tu práctica de correr rompiendo el ciclo de lesiones para siempre.
- El ChiRunning te enseñará a interpretar las señales de tu cuerpo y ajustar tu técnica para solucionar el problema.

Para talleres y más información sobre Chi Running y Chi Walking: [Haz Click Aquí](#)