

Técnica de ChiRunning

publicado a la(s) hace 5 horas por Jorge López [actualizado el hace 11 minutos]

La Técnica del ChiRunning®



Desde 1999, el ChiRunning ha ayudado a miles de corredores a transformar su técnica para reducir, prevenir y recuperarse de las lesiones. Corredores de todas las edades y niveles han mejorado su eficiencia y prestaciones, y han descubierto que existe una manera de correr sin lesiones, más natural y placentera. Los principios básicos del ChiRunning incluyen:

- Relajación
- Correcta alineación y postura
- Zancada con una pisada neutra
- Usar la gravedad para impulsarnos con una inclinación controlada
- Transferir carga de trabajo desde las piernas hacia nuestro abdomen
- Conectar mente y cuerpo para prevenir lesiones

Correr no tiene por qué ser duro, ni mucho menos ser doloroso. Absolutamente todo el mundo puede aprender una técnica apropiada para correr, desde principiantes hasta maratonianos experimentados. El ChiRunning ayuda en cada paso del camino!.

¿Qué es “Chi”?

El ChiRunning se basa en los principios del movimiento del Tai Chi, pero no necesitas conocer el Tai Chi para correr Chi. Todo lo que necesitas saber es cómo utilizando tu abdomen o “core” puedes transformar tu forma de correr.

- El Chi es la energía que une el cuerpo, la mente y el espíritu
- La energía se mueve desde tu “core” (o Dantien) a tus extremidades para crear el movimiento
- Activar tu “core” y relajar tus extremidades permite a tus piernas que simplemente tienen que soportar el peso de tu cuerpo, en vez de usarlas para empujar o propulsarlo hacia delante

Cuando tu estructura está alineada y tu músculos y articulaciones están relajados, el Chi puede fluir libremente a través del cuerpo, convirtiendo la carrera en una práctica que implica mucho menos esfuerzo.