

La postura idónea para correr mejor

Una postura correcta a la hora de correr nos permite mejorar nuestra técnica de carrera, y por ende progresar en nuestro entrenamiento y superar nuestras marcas



17 oct. 2012. GORKA SEDANO | BILBAO. Todo corredor sabe que la técnica de carrera es un factor vital para progresar en su entrenamiento y mejorar sus tiempos. Y dicha técnica entra en juego apartados tan relevantes como la zancada, la postura y el ritmo. En esta ocasión, nos detenemos en cuál es la [postura más correcta para correr más y mejor](#).

Partiendo de la base de que una posición adecuada a la hora de correr, no sólo nos ayuda a cuidar nuestras propias [articulaciones y músculos](#), sino que también es un elemento que nos permitirá ganar velocidad y aumentar nuestra [resistencia](#).

Lumbares y zona abdominal. Esencial para lograr la postura ideal. La zona abdominal y la parte trasera de la espalda, también conocida como core, son las que nos hacen mantener la estabilidad y el equilibrio, compensando el movimiento de las piernas y los brazos.

La [espalda](#) debe estar erguida y los abdominales con cierta tensión, pero sin que las lumbares se curven.

Caderas. Con cada zancada que damos, nuestras caderas tienden a desplazarse de lado a lado muy suavemente. Lo ideal es que **nuestra pelvis se mantenga vertical** en todo momento.

Pies. Con el fin de suavizar el impacto de nuestros pies contra el terreno por dónde entrenamos, la recomendación se centra en que nuestra [pisada](#) se lleve a cabo con toda la planta del pie, y no dejando caer todo el peso sobre los talones.

Brazos. Los hombros son los que originan el movimiento, por lo que tenemos que tratar de no girarlos demasiado. Mientras que los brazos siempre van en paralelo a la dirección en la que corremos. Hay muchos corredores populares que tienden a cruzarlos, lo que conlleva **un mayor**

gasto energético y una mayor carga en la zona lumbar. De esta forma, los brazos siempre es mejor que vayan flexionados 90° grados. También es conveniente no correr con los puños apretados porque podemos provocar la aparición de tirones y calambres en otras zonas.

Cabeza. Es conveniente correr con la cabeza siempre recta para mantener la alineación con el tronco y la pelvis. También mantener la cabeza alzada permite que el aire fluya de forma adecuada, ya que **al bajarla estamos cerrando la tráquea**, lo que nos impide una buena respiración.

Ojos. Durante la carrera, nuestra visión debe estar enfocada hacia el suelo a una distancia no superior a los diez metros de lo que tenemos por delante.

Con estas prácticas indicaciones podremos lograr la postura más óptima cuando corremos, mejorando nuestra técnica de carrera.