**Carrera**

En la práctica deportiva hay que tener en cuenta todos los conocimientos que nos lleven a desarrollar de la mejor manera posible dicho deporte. Una de las razones del buen hacer del ejercicio es la prevención de lesiones. Para ello es importante formarse en la correcta realización de los movimientos y de la técnica.

Se han desarrollado diferentes estudios sobre el calzado adecuado para correr, los terrenos más favorables y la técnica concreta de cómo ejecutar cada movimiento que implica la carrera. Será importante conocer todo esto para luego conseguir adaptarlo a las características físicas de cada atleta. Una de las prioridades será conseguir un máximo desplazamiento, de manera coordinada y con el mínimo gasto energético.

Desde el punto de vista de la fisioterapia, por el papel que ocupa en la rehabilitación de lesiones, serán de mayor importancia todas aquellas recomendaciones que fomenten la prevención de lesiones. En cuanto a la técnica de la carrera y del diseño de los entrenamientos deberá ser un entrenador deportivo especializado el encargado de dar las recomendaciones oportunas.

**POSTURA DURANTE LA CARRERA**

La postura durante la carrera debe ser vertical y erguida con los brazos relajados. El buen estilo en la carrera se traduce en un balanceo de los brazos bastante suelto que se produce de forma natural. Los hombros no deben echarse hacia atrás ni hacia delante, deben quedar verticales por encima de las caderas. La articulación del codo se flexiona unos 90º, en carrera de alta velocidad se desbloquea esta articulación y su flexión no llega a los 90º. Las manos deben mantenerse sueltas y relajadas. Los brazos son los encargados de compensar los desequilibrios causados por los movimientos de las piernas y el desplazamiento de la cadera.

La cabeza debe mantenerse en prolongación con el tronco, para eso se debe mantener la cabeza dirigida hacia el frente, no cambiar nunca la vista y no mirar hacia atrás, abajo o arriba ya que con eso uno pierde velocidad.

**MEJORAS PARA LA CARRERA:**

* Zancadas más largas.
* El pie de apoyo tomará el primer contacto con el suelo un poco por delante del centro de gravedad.
* Aumentar el periodo de vuelo.
* Reducir la oscilación vertical.
* Aumentar la flexión de la rodilla al finalizar el impulso hacia delante.

**ERRORES FUNDAMENTALES:**

* + Extensión completa de la pierna de apoyo.
  + No elevar las rodillas lo suficiente.
  + Colocar el tronco excesivamente adelantado o hacia atrás.
  + Mover los brazos con trayectoria casi lateral.
  + Llevar los brazos muy flexionados.
  + Acompañar el braceo con un movimiento notorio del cuerpo.
  + Rigidez en el cuello.
  + En la fase de apoyo flexionar excesivamente la pierna.

Todas estas medidas añadidas a las indicaciones del entrenador deportivo especializado contribuirán a una mejora en la realización del ejercicio lo que se traduce en menor riesgo de lesión.