

Uma Bom Treino de Corrida para Voce.

Olha A Corrida

Saiba, Porque é que o título acima algo que precisa ser reconhecido? A razão é porque qualquer pessoa pode melhorar o padrão motor. Esta é realmente a maneira mais f&acil; de melhorar a velocidade em um indivíduo - tudo o que precisamos é sair e correr! A maioria dos atletas não têm dedicado tempo suficiente para desenvolver os seus músculos correndo como eles fazem suas supino músculos. Como vocês estão supostamente para melhorar a sua velocidade se vocês sprint nunca!? Regra 1: Vocês precisa praticar o movimento

Vocês j´ notou um atleta que est´ bombeando suas armas difícil tentar mover o mais r´pido possível? Vocês percebe que a maioria deles faz? Eles não bomba seus braços de sua orelha do mesmo lado que seu quadril. O que muitos atletas fazer é bombear os braços em todo o corpo, e esta ação coloca um monte de tempo no cronômetro. É importante desenvolver a função de braço no treinamento, a fim de maximizar a sua dinâmica. Regra nº 2: Desenvolver a acção do braço bom.

Outro traço comum ver nos atletas é a percepção de que eles estão se movendo rapidamente, mas quando vocês verificar o cronômetro eles não poderiam ter sido mais lento do movimento. Demasiadas vezes as pessoas assumem pés r´pido com fast - outro erro. A fim de melhorar a sua velocidade é importante para desenvolver um alto nível de força do solo a cada passo (aumentando o poder que vocês empurra o chão para impulsion´-lo para a frente). Isto equivale a menos passos, mas mais chão coberto com cada etapa. Regra 3: Aumentar a potência e comprimento de passada - menos é mais. Alias um bom [tenis oakley](#) e de outras marcas é importante na corrida.

Vocês precisa do início ao fim

A parte de uma corrida de 40 jardas que leva a maior quantidade de tempo para cobrir a distância é o primeiro de 10 jardas. Isso é porque vocês est´ indo de um ponto morto em plena aceleração. Além disso, os aspectos mais técnicos são realizados durante a partida inicial. Com tanta coisa acontecendo no início a maioria das pessoas não sabe por onde começar, mas este é o lugar onde os maiores ganhos são observados. Se eu tiver um jogador que tem um 5.0 40 jardas e um 2,1 segundo inicial de 10 metros - Eu vejo um jogador que poderia ser muito r´pido. Por quê? Eles são executados nos últimos 30 metros em 2,9 segundos. Basta olhar para os 40 global não mostra isso, mas olhando mais profundamente, vemos o seu início é terrível. Se mudar a sua posição de partida, melhorar a sua primeira etapa, e desenvolver a posição apropriada do corpo, que provavelmente pode ter uma segunda metade fora desta 40. Agora temos um 4.5 40 jardas e logo um jogador mais r´pido. Regra # 4: Iniciar a técnica é a técnica mais importante para o mestre.

Sobre o Autor

O esporte é super importante nos dias atuais e saude tambem. Bons tenis para voce [oakley tenis](#) e tambem [tenis da oakley](#).

Source: <http://www.artigopt.com>