

Η ταχύτητα τρεξίματος είναι θέμα τεχνικής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αρκετοί πιστεύουν λανθασμένα ότι το πόσο γρήγορα τρέχει κανείς, είναι θέμα που ορίζεται από τη γέννησή του. Κι όμως, υπάρχουν πολλές τεχνικές και χρήσιμες συμβουλές για το πώς μπορούμε όλοι να τρέχουμε γρηγορότερα...

1. Αυξήστε την ταχύτητα αναπνοής σας

Πολλές φορές, ο μόνος λόγος που τρέχετε αργά είναι επειδή η πρόσληψη οξυγόνου δεν είναι επαρκής. Έτσι, το σώμα δεν ανεφοδιάζεται με φρέσκο οξυγόνο, όταν το χρειάζεται περισσότερο. Ο μόνος τρόπος να το καταφέρετε είναι να αυξήσετε το ρυθμό της αναπνοής σας, έτσι ώστε οι μυς να τροφοδοτούνται με περισσότερο οξυγόνο, που θα τους βοηθά να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους. Μπορείτε επίσης να κάνετε μερικές ασκήσεις αναπνοής ή γιόγκα, που θα σας βοηθήσει να αναπνέετε πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά.

2. Τρέξτε με τη σωστή στάση του σώματος

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι δεν υπάρχει επιστήμη όσον αφορά στο τρέξιμο και ότι απλά γίνεται φυσικά. Αυτή είναι μια πολύ μεγάλη παρανόηση. Το τρέξιμο απαιτεί να έχουμε μια κατάλληλη στάση του σώματός μας. Πρέπει να κατεβάζουμε το πόδι μας στη θέση του μεταταρσίου και να μεταφέρουμε το τράνταγμα στην κνήμη.

Προσπαθήστε να κάνετε το βηματισμό πιο ανάλαφρο αποφεύγοντας να πέφτετε με τις φτέρνες. Με σωστή πρακτική, θα μπορέσετε να επιτύχετε το σωστό βηματισμό που όχι μόνο θα σας βοηθήσει να τρέχετε πιο γρήγορα, αλλά και για μεγαλύτερες αποστάσεις. Θα πρέπει να προσπαθείτε να τρέχετε με ελαφρά κλίση προς τα εμπρός, με το σαγόνι σας προς τα κάτω και το κεφάλι ακίνητο.

Από το Χάρη Κόγια, επιστημονικό συνεργάτη neadiatrofis.gr