

Postura ideal para corredores.

Notem que a cada atividade possui o seu conjunto particular de regras fixas que um indivíduo deve obedecer rigorosamente. Isso produz um impacto positivo sobre a saúde e segurança. Pode igualmente lhe permitir tirar o máximo partido do seu jogo eleitos. Na corrida, por exemplo, um indivíduo deve aperfeiçoar técnicas de respiração, e também o corpo direito e as formas da perna. Estes irão ajudar o corredor a ser confortável durante a corrida. Além disso, estes métodos irão evitar dores corporais seguir funcionando. Assim um bom conforto nos pés são os [tenis oakley](#).

A postura correta deve ser executado para o corpo a ser realizada em linha reta e ligeiramente inclinado para a frente. A cabeça e o pescoço devem estar em um formulário na facilidade. Os ombros não devem ser caiu. Os braços devem estar dobrados no cotovelo em um ângulo de noventa graus. Eles devem ser colocados livremente e autorizados a mudar para lá e para cá junto com as etapas da perna. Os punhos devem ser realizadas para cima. O torso deve ser flexionado para o interior e os quadris fez o ponto focal do peso corporal. Ao ser executado, os joelhos devem ser inclinadas e realizado a cada passo. Por último, os dedos devem apontar para a frente como os pés tocam o chão.

Veja, apesar da forma correta execução, é normal, para corredores de experimentar alguma dor em seus corpos após a corrida. Isso ocorre porque os músculos do corpo são bombeados após cada ensaio. Para melhorar este problema, é aconselhado a descansar e usar compressa fria sobre a parte angustiada quando necessário. É igualmente sugerido que um indivíduo faz alguns alongamentos após cada corrida. Para os indivíduos que sofrem de doenças respiratórias existentes, é recomendado que consultar seu médico antes de executar. Isto é aplicado a pessoas que também estão tomando medicamentos para alguma doença outras.

Um conselho adicional imperativo cada corredor tem de ouvir é que ele precisa para estar sempre totalmente equipada durante a execução. Uma garrafa de H2O deve ser o único em sua lista. Ele também pode consumir algumas bebidas energéticas para um impulso de energia. A menor coisa que ele quer é estar desidratada. Para outras pessoas, que teria também em conta um monitor de frequência cardíaca uma necessidade quando em execução. Além disso, o indivíduo deve trazer medicamentos com ele por uma emergência caso haja um acidente. Um pode também colocar o lubrificante, como vaselina, em suas extremidades, onde esfregando estão aptos a ter lugar. Além disso, usar protetor solar também evitar queimaduras solares.

Não se deve esquecer de vestir o traje correto funcionamento. Ele deve apenas vestir a roupa chamada execução. Isso inclui uma camisa, shorts de corrida, assim como shorts do spandex debaixo deles, correndo meias e um confortável par de tênis. Outros acessórios úteis de funcionamento são óculos de sol, bandana e uma capa de chuva, no caso verte. Até o próximo post.

Sobre o Autor

Esporte e saúde todos os dias. [Tenis oakley masculino](#).

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