

Running con tus Aerower Jumper1

Recomendaciones previas

- Adapta tu Jumper1 cortando las bandas necesarias y utilizando los arcos adecuados según tu peso y condición física. Asegúrate de que lo haces bien con nuestra [Tabla de resistencias personalizadas](#).
- Mantén siempre la postura correcta y coactiva la musculatura del tronco.
- Recuerda que con cada pisada tu peso siempre debe recaer sobre el centro de tu Jumper1.
- Respira adecuadamente.
- Coordina tus brazos para que faciliten el movimiento.

Empieza a correr

- En el sitio, comienza a realizar movimientos de marcha, sin apenas levantar los pies del suelo. Simplemente oscilando el peso de un pie a otro. Notarás cómo tus Jumper1 absorben el impacto. Tu espalda debe estar alineada, mantén la mirada al frente. Los brazos acompañan de manera natural al gesto.
- Cuando estés más cómodo, comienza a darle algo más de altura a la marcha, y empieza a trotar en el sitio. Sigue manteniendo una posición erguida y acompaña el movimiento con tus brazos. Asegúrate de que el sistema de rebote se comprime y te proporciona una sensación de amortiguación e impulso.
- Progresivamente, eleva la altura del trote y comienza a desplazarte hasta convertirlo en carrera. El movimiento de carrera debe resultar fluido y fácil.

Es normal que al principio la sensación sea extraña, has añadido algunas variantes a tu carrera: más altura, el peso de las jumpers o el impulso que proporcionan.

Confía, tu cuerpo realizará ciertos ajustes neuromecánicos para adaptarse. Lo notarás en que tu postura y gesto no son los mismos que al correr con un calzado deportivo convencional.

Recuerda estirar siempre el tren inferior y los tobillos tras cada entrenamiento.

Errores frecuentes

- Elevar la rodilla por encima de la línea de tu cadera durante la zancada.
- Flexionar la rodilla más de 90°.
- Pronar/supinar o pisar con la punta de la bota.
- Rodillas en hiperextensión en el momento de contacto de la jumper con el suelo.
- Trabajar en apnea.

Prácticas peligrosas

- Llevar talones al glúteo
- Realizar giros de más de 180°. Nunca debes hacer giros completos de un salto.
- Acrobacias. Es muy peligroso realizar movimientos como volteretas, rueda lateral, pino, etc. con las jumpers.



Jumple
academy