

25/08/2021

## Zancada

La zancada es ese ejercicio en el que avanzamos o retrasamos una de nuestras piernas hasta una distancia que nos permita finalizar el movimiento con ambas rodillas, cadera y hombro alineados, y la pierna de delante mantenga la cadera también a  $90^\circ$ .



Con este ejercicio trabajamos tanto la fase de amortiguación como la de impulsión en carrera. Además de ser un ejercicio que mejora fuerza y potencia de piernas, también se trabaja la propiocepción y control postural, ya que al realizarlo hay cierta desestabilización que deberemos de ir corrigiendo.

Potencia = fuerza máxima