

Your Quiz Results

Course Name: Eficiencia y Readaptación de carrera a partir de la biomecánica

Quiz Title: Ciclo y dinámicas de carrera

Candidate Name:

You got 5 out of 5 questions (**100.00%**) correct! You have now completed this unit.

Results breakdown:

ciclo y dinámicas de carrera: 5 out of 5 correct (100%)

Your answer details:

Question #1: El ratio vertical se obtiene de la división entre la oscilación vertical y la longitud de zancada

Correct

Your Answer: True

Correct Answer: True

Question #2: ¿Cómo ser eficiente biomecánicamente durante la carrera?

Correct

Your Answer:

- Aumentando los vatios en el componente horizontal y disminuirlos en el componente vertical

Correct Answer:

- Aumentando los vatios en el componente horizontal y disminuirlos en el componente vertical

All Possible Answers:

- Aumentando los vatios en el componente horizontal y disminuirlos en el componente vertical
- Aumentando los vatios en el componente vertical y disminuirlos en el componente horizontal
- Manteniendo ligera extensión de rodilla al contactar el suelo

Question #3: La oscilación vertical del centro de masas disminuye con el aumento de la cadencia

Correct

Your Answer: True

Correct Answer: True

Your Quiz Results

Question #4: La segunda fase de apoyo corresponde al apoyo del pie contralateral

Correct

Your Answer: True

Correct Answer: True

Question #5: ¿En cuántas fases se divide el ciclo de carrera?

Correct

Your Answer:

- Apoyo y oscilación

Correct Answer:

- Apoyo y oscilación

All Possible Answers:

- Apoyo y oscilación
- Apoyo, oscilación y fase de vuelo
- Apoyo, oscilación y fase de apoyo

Instructor Feedback:

Controlas al 100% este módulo!