Your Quiz Results

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

Quiz Title: RUNNING GAIT RETRAINING

Candidate Name:

You got 7 out of 7 questions **(100.00%)** correct! You have now completed this unit.

Results breakdown:

RGR: 7 out of 7 correct (100%)

Your answer details:

Question #1: El feedback ha demostrado ser más efectivo cuando es combinado (visual y auditivo) que cuando se utiliza una sola modalidad por separado (visual o auditivo)

Correct

Your Answer: True

Correct Answer: True

Question #2: La finalidad de aplicar el gait retraining se basa en la prevención de lesiones como en la eficiencia de carrera

Correct

Your Answer: True

Correct Answer: True

Question #3: La sensación extraña del corredor en los primeros minutos de aplicar gait retraining se considera positivo

Correct

Your Answer: True

Correct Answer: True

Question #4: La asimilación de una nueva manera de correr tras esta intervención se produce cuando a nivel cerebral se han creado nuevos patrones motores

Correct

Your Answer: True

Correct Answer: True

Your Quiz Results

Question #5: ¿Cuándo se considera qué una cadencia debe ser modificada?

Correct

Your Answer:

- Cuando se encuentra por debajo de 160 p/m y su oscilación vertical está entorno a 12cm

Correct Answer:

- Cuando se encuentra por debajo de 160 p/m y su oscilación vertical está entorno a 12cm

All Possible Answers:

- Cuando se encuentra entre los 178-180 p/m y su oscilación vertical está entorno a los 9cm
- Cuando se encuentra por debajo de 160 p/m y su oscilación vertical está entorno a 12cm

Question #6: Las modificaciones en la posición corporal son principalmente

Correct

Your Answer:

- Todas son correctas

Correct Answer:

- Todas son correctas

All Possible Answers:

- conseguir una posición semierguida del tronco entre los 0º-10º
- Conseguir una flexión de rodilla en el contacto inicial entorno a los 20º
- Conseguir un contacto del talon cerca de la proyección vertical del centro de masas
- Todas son correctas

Question #7: Respecto a la configuración básica de las dinámicas de carrera en el reloj para que puedan ser vistas por el corredor en tiempo real, son

Correct

Your Answer:

- Todas son correctas

Correct Answer:

- Todas son correctas

All Possible Answers:

- Cadencia
- Oscilación vertical
- Tiempo de contacto del pie en el suelo
- Todas son correctas