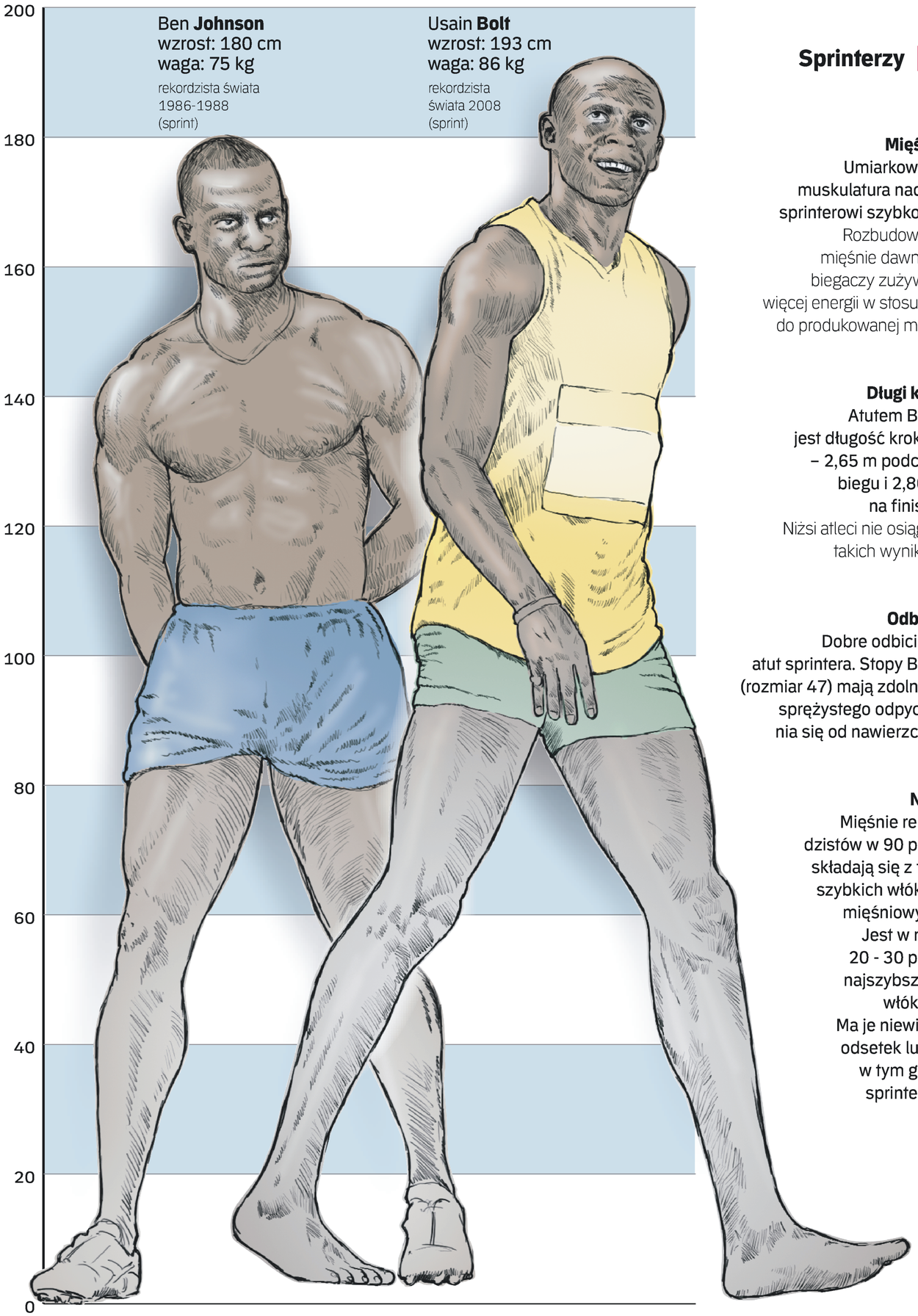


Sprinterzy

Mięśnie
Umiarkowana muskulatura nadaje sprinterowi szybkości. Rozbudowane mięśnie dawnych biegaczy zużywały więcej energii w stosunku do produkowanej mocy.

Długi krok
Atutem Bolta jest długość kroku – – 2,65 m podczas biegu i 2,80 m na finiszu. Niżsi atleci nie osiągają takich wyników.

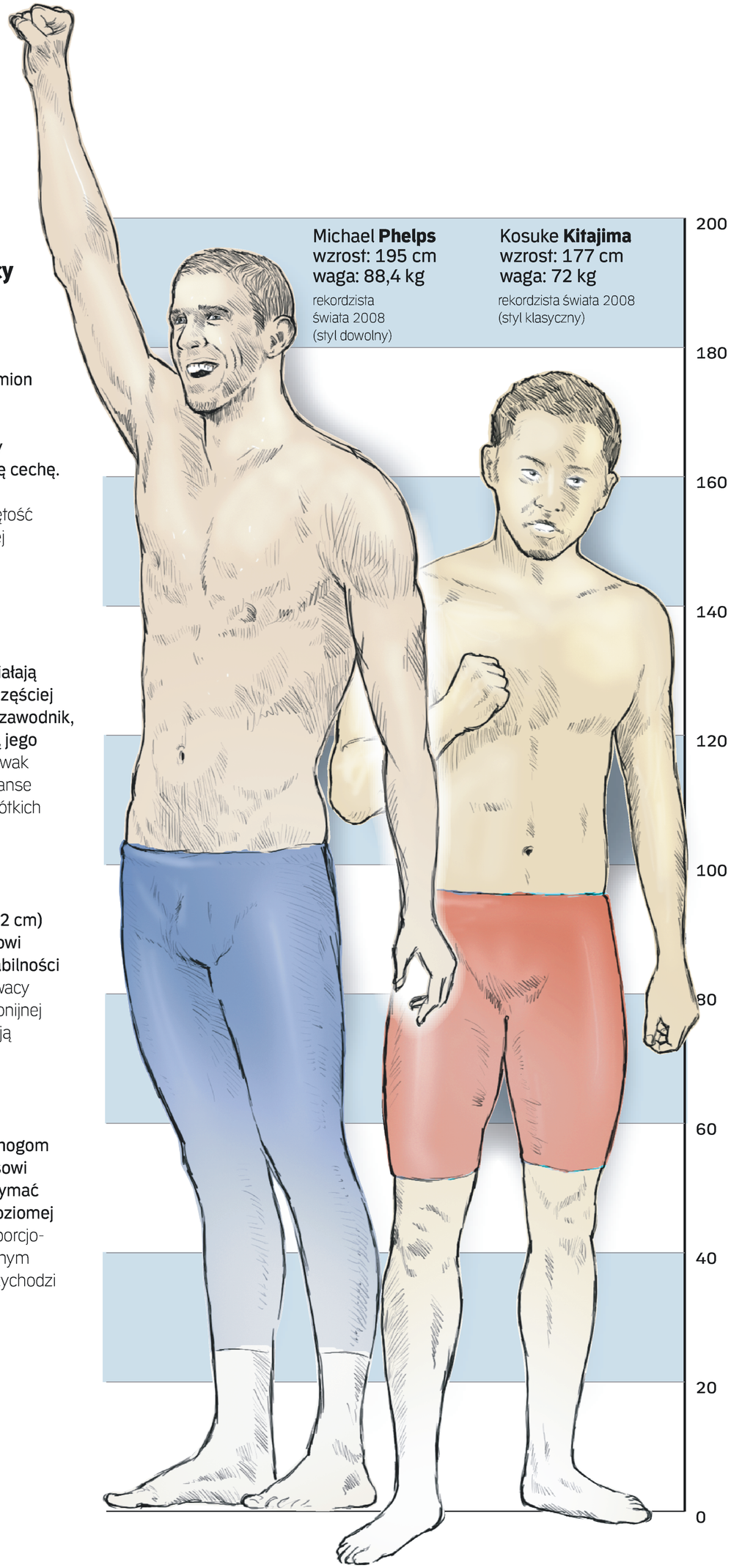
Odbicie
Dobre odbicie to atut sprintera. Stopy Bolta (rozmiar 47) mają zdolność sprężystego odpychania się od nawierzchni.

Nogi
Mięśnie rekordzistów w 90 proc. składają się z tzw. szybkich włókien mięśniowych. Jest w nich 20 - 30 proc. najszybszych włókien. Ma je niewielki odsetek ludzi, w tym gros sprinterów

Pływacy

Ramiona
Duży zasięg ramion daje przewagę w tym sporcie, ale nie wszyscy pływacy mają tę cechę. U przeciętnego człowieka rozpiętość ramion jest takiej samej długości jak wzrost.

Dłonie
Duże dłonie działają jak wiosła. Najczęściej im wyższy jest zawodnik, tym większe są jego dłonie. Niski pływak ma mniejsze szanse zwłaszcza na krótkich dystansach.

Tułów
Długi tułów (112 cm) ułatwia Phelpsowi zachowanie stabilności na wodzie. Pływacy o bardziej harmonijnej budowie nie mają takiej przewagi.

Nogi
Dzięki krótkim nogom (81 cm) Phelpsowi jest łatwiej utrzymać się w pozycji poziomej na wodzie. Proporcjonalnie zbudowanym sportowcom przychodzi to z większym trudem.