

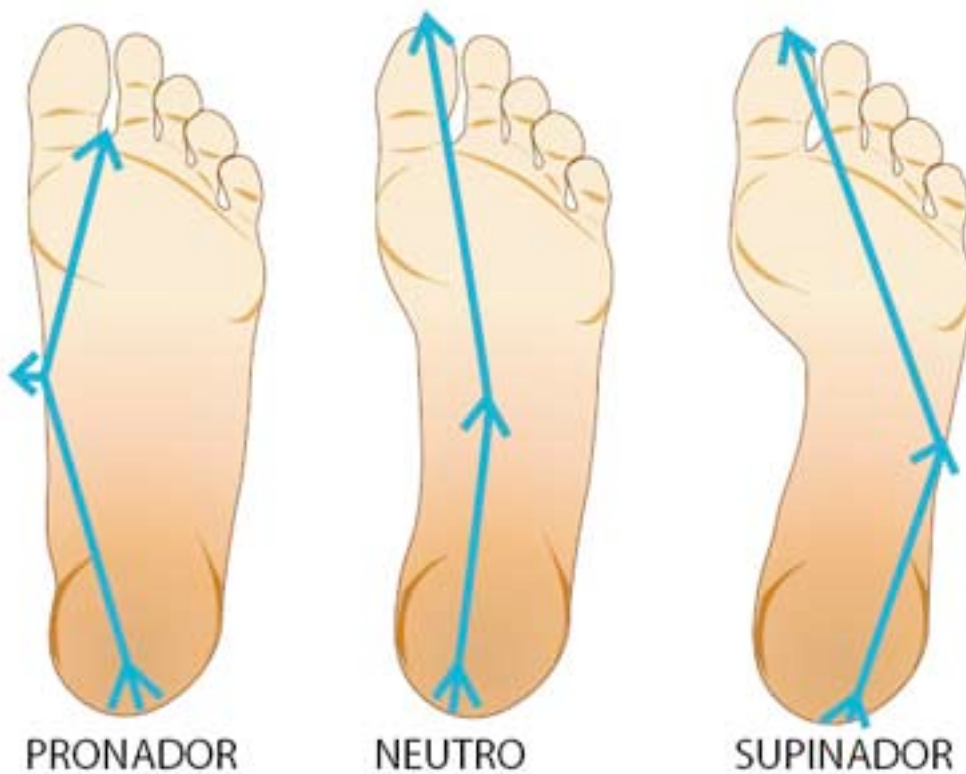
¿ SABES QUE TIPO DE PISADA TIENES?

¿Pronador - Neutro / Supinador?

Que es importante saber antes de comprar .

Elegir las zapatillas de Running con las que vas a correr los próximos kilómetros no es una cosa fácil. Una zapatilla adecuada puede elevarte al Olimpo de los corredores. Asumiremos que al comprar tus zapatilla sabes que tipo de pisada tienes y también conoces el numero que usas, de lo contrario en este articulo intentaremos darte los mejores consejos para que compres mas seguro, corras cómodo y nada interrumpa tu carrera.

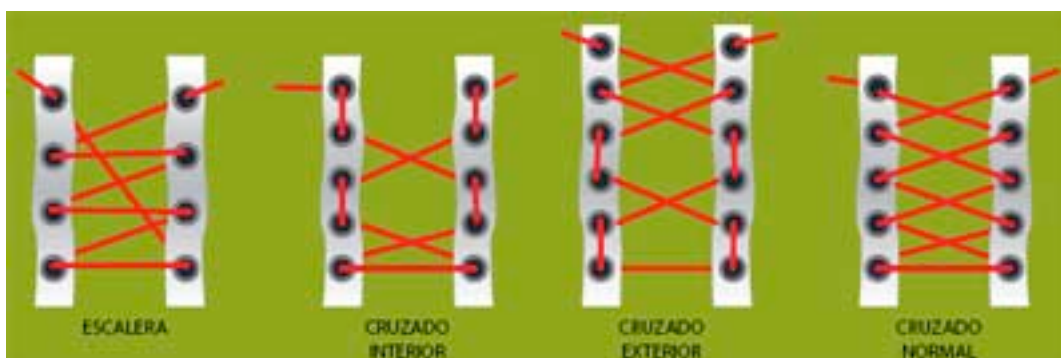
Una ayuda si no tienes acceso a realizarte un test de pisada es, revisar el desgaste de tus viejas zapatillas, la suela estará mas lisa en el lado en que inclinas tu pisada.



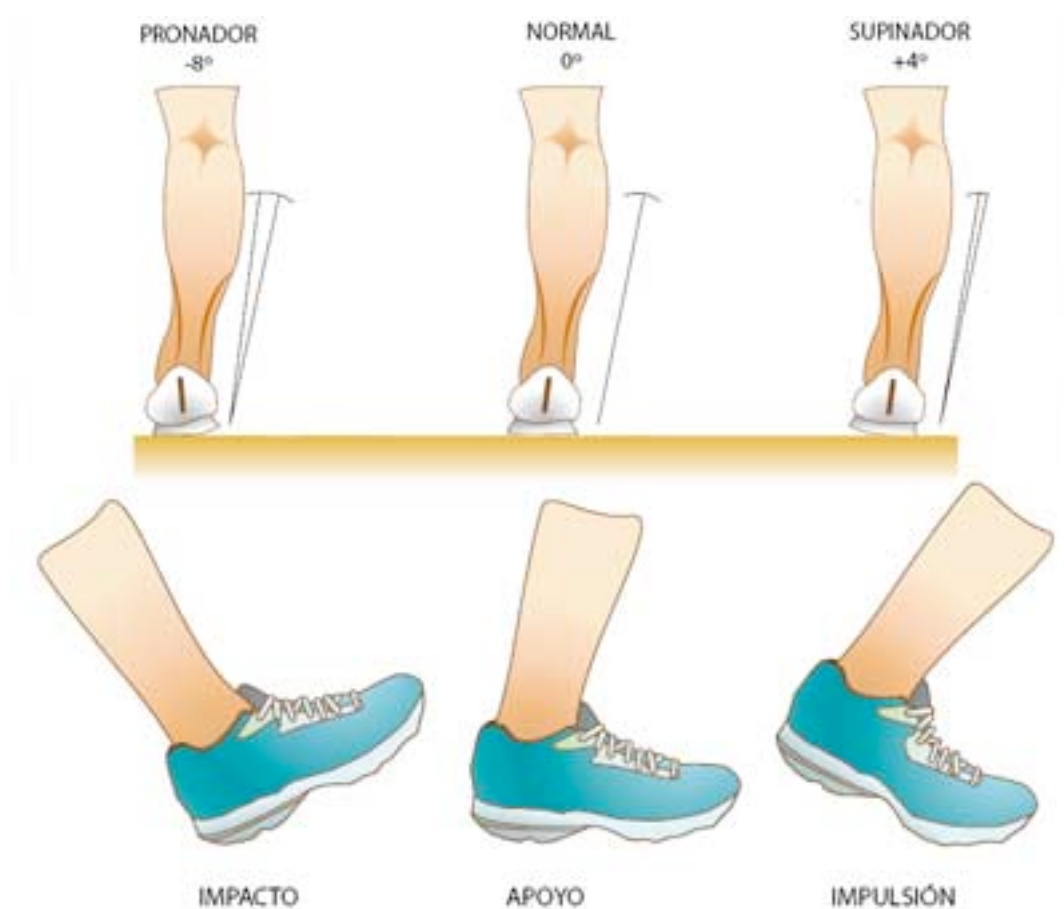
Las zapatillas no deben quedar ni muy justas ni demasiado holgadas, aproximadamente debe de sobrar como medio centímetro entre el dedo más largo y la puntera. Si la zapatilla queda grande se pueden producir desplazamientos que provoquen problemas de uñas, falta de estabilidad e impulsión, recalentamiento...



Otra cosa a la que no prestamos mucha atención es el tipo de amarre que hacemos. Según la altura de nuestro empeine nos podrá ir mejor un tipo de amarre u otro: en escalera, cruzados por fuera, cruzados por dentro, saltándonos algunos ojettillos, de manera que las zapatillas nos sujeten el pie correctamente, sin causarnos presiones indebidas.



Correr es un acto tan sencillo que a veces no nos paramos a pensar en todo lo que conlleva. Cuando corremos atravesamos las fases de impacto, apoyo e impulsión, y todos pronamos, en mayor o menos medida, pues nuestro pie rota hacia el interior, lo que sucede es que sólo llamamos pronadores a aquellas personas que cuando corren giran en exceso el pie hacia el interior.



Lo primero que debemos tener en cuenta a la hora de elegir una zapatilla es para qué la vamos a utilizar, incidiendo sobre todo en dos premisas: la superficie por la que vamos a correr y si las usaremos para entrenar o competir.

Según la superficie variarán las suelas, con clavos para la pista y el cross, con relieve pronunciado para trail running (montaña), con menos dibujo para entrenar en tierra, asfalto o hierba, o casi lisas en el caso de las de competición en asfalto.

Una vez que tengamos esto claro pasaremos a analizar la talla de la zapatilla. El calzado siempre hay que probárselo en los dos pies, pues es habitual tener uno más grande que otro. Las zapatillas no deben quedar ni muy justas ni demasiado holgadas, aproximadamente debe de sobrar como medio centímetro entre el dedo más largo y la puntera. Si la zapatilla queda grande, el pie se moverá en el interior, pudiéndose producir desplazamientos que provoquen problemas de uñas, falta de estabilidad e impulsión, recalentamiento de las plantas, rozaduras y ampollas.

PESO Y SEXO, FACTORES FUNDAMENTALES

El tercer punto a tratar es nuestro físico, principalmente el peso que tengamos y lógicamente nuestro sexo, pues suele haber diferencias de hormas, tallas y colores entre los mismos modelos de hombre y mujer, sin que unas sean mejores que las otras. Con estas premisas elegiremos el modelo en cuanto a estabilidad, amortiguación, flexibilidad y peso de la zapatilla, teniendo en cuenta que a mayor grado de protección, mayor peso.

La cuarta característica a la que se debe prestar atención es nuestro tipo de pisada, es decir, si somos pronadores, neutros o supinadores. En la carrera a pie hay tres fases, primero una de impacto en la que el talón choca con el suelo, una segunda de apoyo, donde la planta del pie está en contacto con el suelo y la tercera fase que es la impulsión, que es cuando los dedos provocan el desplazamiento.

La pronación se produce cuando en la segunda fase: el pie se “hunde” hacia dentro. La supinación es la reacción contraria, “hundimiento” hacia el exterior, y la pisada neutra es en la que no se produce ningún hundimiento del pie, siendo el eje del desplazamiento lineal. Con estas cuatro cosas claras podremos elegir nuestras zapatillas.

Como recomendación si usan plantillas correctoras, éstas encajaran correctamente en las zapatillas, quitando las que traigan de origen, sin que se deban desplazar dentro. Si utilizamos este tipo de plantillas sólo debemos ponernos zapatillas neutras, pues con ellas no necesitaremos más corrección, a no ser que nos lo indique un especialista (medico, podólogo, u ortopeda).

Una vez que las tengamos, antes de comenzar a correr es conveniente probarlas por casa para comenzar a domarlas y al tercer o cuarto día realizar un trote suave con ellas para adaptarlas a nuestro pie y ya estarán listas para su uso (aunque hay gente que necesita estar quince días andando con ellas antes de dar el “salto” a la carrera a pie).

Por último, hay que recordarles que una buena manera para evitar lesiones es entender que las zapatillas no duran eternamente, que un modelo de entrenamiento estará entre los 800 y 1.000 kilómetros, dependiendo de nuestras características (peso y pisada) y el lugar por el que entrenemos. En el caso de las de competición la durabilidad se reduce a la mitad.