

Selección del calzado

Correr es un deporte fuera de lo corriente. Existen infinidad de accesorios que nos ofrece el mercado, sin embargo, pocas cosas son tan esenciales e importantes como unas buenas zapatillas.

Se puede correr con unos pantalones viejos, cortos, largos, pesados, ligeros, pero las zapatillas que usemos serán determinantes en la prevención de las lesiones.

Independiente del nivel atlético que uno pueda tener este es un aspecto que no debe pasar desapercibido, por lo tanto dedicaremos este artículo, de nuestra sección de material, a los conceptos que nos van a ayudar a elegir un buen calzado para la practica de nuestro deporte favorito.

CONSEJOS PARA INICIADOS.

Mentalicémonos de lo siguiente: solo unas buenas zapatillas nos proporcionarán la suficiente amortiguación en el impacto como para correr de forma cómoda y segura.

Al principio el volumen de kilómetros tal vez no sea muy grande, aun así debemos prestar atención a nuestro calzado deportivo. Recuerdo una lesión en el aquíles por una mala adaptación de mi cuerpo a unas supuestas buenas zapatillas. Por cierto, descartemos las zapatillas de tenis, aunque uno no sea profesional del atletismo o no lo practique con cierta frecuencia, no hay que cometer ese error. Nos planteamos como encontrar una buena zapatilla, de momento apliquemos la teoría del precio. A partir de 60 Euros es una buena base de selección. Lo barato aquí no tiene lugar, mas caro significa una mayor duración, resistencia y protección. Pero, ¿cuánto me van a durar estas zapatillas nuevas que voy a comprarme?. Todo depende de tu nivel e intensidad en tus entrenamientos. Por establecer un punto de referencia, puedo decir que en periodos de entrenamiento personales, donde el volumen de kilometraje ronda los 100-120 kilómetros semanales, una buena zapatilla empieza a perder estabilidad y consistencia para mi zancada sobre unos 900 km. Pero cada uno de vosotros debe aprender a "sentir" la zapatilla, esto os dará la clave de cuando necesitáis un cambio. **¿QUÉ ES LA PRONACIÓN?**

El proceso biomecánico de correr es complejo:

- 1 Se golpea primero con el exterior del talón.
- 2 Después el pie se desplaza hacia abajo y hacia adentro al golpear el suelo.
- 3 Finalmente, el talón se levanta del suelo y se

empuja la parte anterior de la planta del pie para moverse hacia delante.

La rotación del pie hacia dentro y hacia abajo cuando golpea el suelo se llama pronación, sin la pronación no se podría caminar, ayuda a absorber el impacto.

Un problema muy típico es la pronación exagerada, en ella los pies se desplazan excesivamente hacia adentro. Esto puede causar lesiones en la parte inferior de la rodilla y en la pierna.

Otros corredores, sin embargo, tienen el problema contrario, es decir, la pronación es menos pronunciada de lo normal y el pie se desplaza hacia adentro solo un poco antes del contacto. Los pies están muy rígidos y el impacto no es absorbido adecuadamente.

¿QUÉ TIPO DE PIE TENGO?

Se puede saber si nuestra pronación es excesiva, escasa o normal observando el arco del pie, este determina como funciona el pie en la carrera.

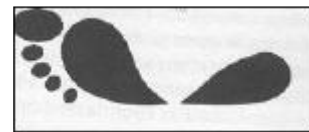


Pie Plano

Un pie plano tiene exceso de pronación, los pies con exceso de arco o cavos tienen falta de pronación, mientras que todo será normal con unos arcos normales.

Si no se está seguro a qué tipo de pie tiene lo más práctico es realizar la prueba de la humedad. Una vez que se toma un baño o una ducha nos observamos la huella de nuestro pie en el suelo y esto nos dará la pista necesaria.

Cuando ya sabemos nuestra pronación ya disponemos de una información para determinar nuestro calzado básico. Las zapatillas para correr adoptan tres formas básicas: plana, semicurvada y curvada.



Pie Cavo

La zapatilla con una horma plana es ideal para aquellos corredores con exceso de pronación.

La zapatilla semicurva es apropiada para un pie con un arco normal y la zapatilla curvada es una solución para los corredores con una pronación poco pronunciada.

Si el pie es plano y con exceso de pronación se necesitará una zapatilla que evite que el pie se desplace demasiado hacia adentro. Si el pie es demasiado arqueado y con falta de pronación, al no absorber bien el impacto, se necesitará una zapatilla capaz de amortiguar adecuadamente. Lo ideal sería aquella zapatilla que ayude a desplazar el pie hacia dentro, lo que provocará una mayor absorción del impacto en carrera. En este último caso hay que evitar las zapatillas con un montante central. Si los arcos del pie son normales y por lo tanto la pronación también no se deberá uno centrar en buscar una zapatilla especial, en este caso, uno puede buscar la comodidad, la estética.



Pie Normal

¿DÓNDE ACUDIR A COMPRAR MIS ZAPATILLAS?

¿Lo mejor?, tiendas especializadas, donde el vendedor pueda asesorar convenientemente y si además es corredor, mucho mejor. La mejor hora para realizar la compra es a última hora del día, los pies están más hinchados y podrá uno probarse el calzado con una sensación mas realista.

Las preguntas que un buen profesional de calzado deportivo debería preocuparse por hacerle, entre otras, son estas:

- ¿Cuánto hace que corre?
- ¿Cuánto kilometraje realiza a la semana?
- ¿Por donde suele correr?
- ¿Cuánto pesa?
- ¿Padece de algún problema en los pies?

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE COMPRA.

Ya tenemos las zapatillas en nuestros pies, ¿y ahora, como decido su compra?. Veamos algunas pautas a seguir:

- 1 Debe quedar suficiente espacio en la puntera. Entre la punta de la zapatilla y el dedo del pie debería entrar nuestro pulgar.
- 2 El pie no debe estar apretado ni deslizarse por la zapatilla.
- 3 El talón debe ajustar en la parte trasera y no debería deslizarse.
- 4 Haz una carrera de prueba.

CONSERVACIÓN DE LAS ZAPATILLAS.

Para limpiar las zapatillas la mejor manera es una palangana con agua, jabón y un cepillo de cerdas. Si decides por meterlas en la lavadora, hazlo, pero no uses detergentes, ya que sus componentes químicos pueden reaccionar y perjudicar los materiales empleados en la zapatilla.

La parte interior, después de algunos días, adquiere mal olor. Para solucionarlo se puede aplicar un desodorante de la farmacia o cepillar el interior con bicarbonato de sodio.

Disponer de dos pares de zapatillas que sean similares para poder alternar cuando una requiera un lavado.

No poner nunca suelas nuevas, este cambio no suele dar muy buen resultado. La zapatilla pierde su "filosofía". Utilizar las zapatillas para correr, única y exclusivamente, para eso fueron diseñadas, no para el fútbol, baloncesto, etc.

PARTES DE UNA ZAPATILLA.

Parte Superior. Es la parte de la zapatilla que envuelve la parte de arriba del pie.

Contrafuerte. Pieza sólida de plástico reforzado que rodea el talón y que sirve para controlar el movimiento de la parte posterior del pie.

Cambrillón. Es la capa amortiguadora entre la parte superior y la suela exterior, suele fabricarse con Etileno-acetato Vinilo (EVA, espuma blanda.), poliuretano (goma sintética) o una combinación de las dos. En esta parte los fabricantes suelen emplear la tecnología especial de la zapatilla.

Montante central. Material duro encajado en el interior del cambrillón y diseñado para limitar la pronación.

Suela. Parte de la zapatilla que entra en contacto con el suelo. Suele fabricarse con varias combinaciones de goma.

