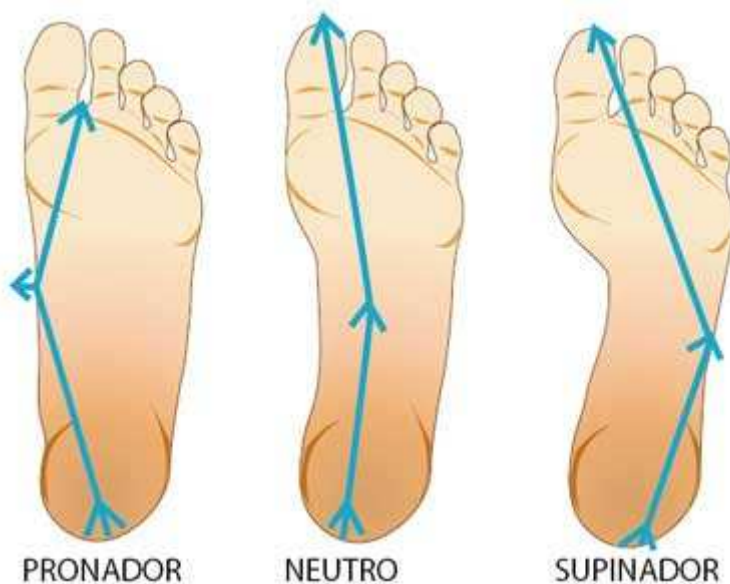


## ¿Pronador o supinador?

**Elegir las zapatillas con las que vas a correr los próximos centenares de kilómetros no es una cosa banal. Una zapatilla adecuada puede elevarte al Olimpo de los corredores. Te ofrecemos los mejores consejos para que corras cómodo y nada interrumpa tu carrera**

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.

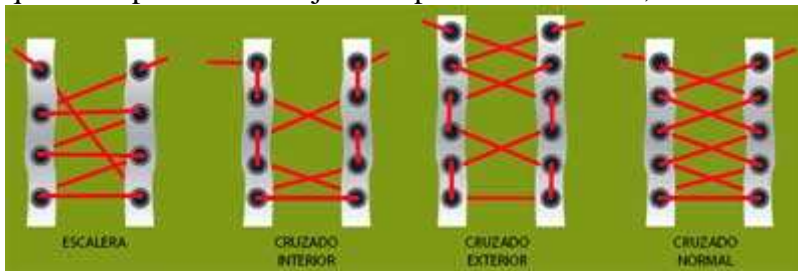


Las zapatillas no deben quedar ni muy justas ni demasiado holgadas, aproximadamente debe de sobrar como medio centímetro entre el dedo más largo y la puntera. Si la zapatilla queda grande se pueden producir desplazamientos que provoquen problemas de uñas, falta de estabilidad e impulsión, recalentamiento...



Otra cosa a la que no prestamos mucha atención es el tipo de atadura que hacemos. Según la altura de nuestro empeine nos podrá ir mejor un tipo de atadura u otro: en

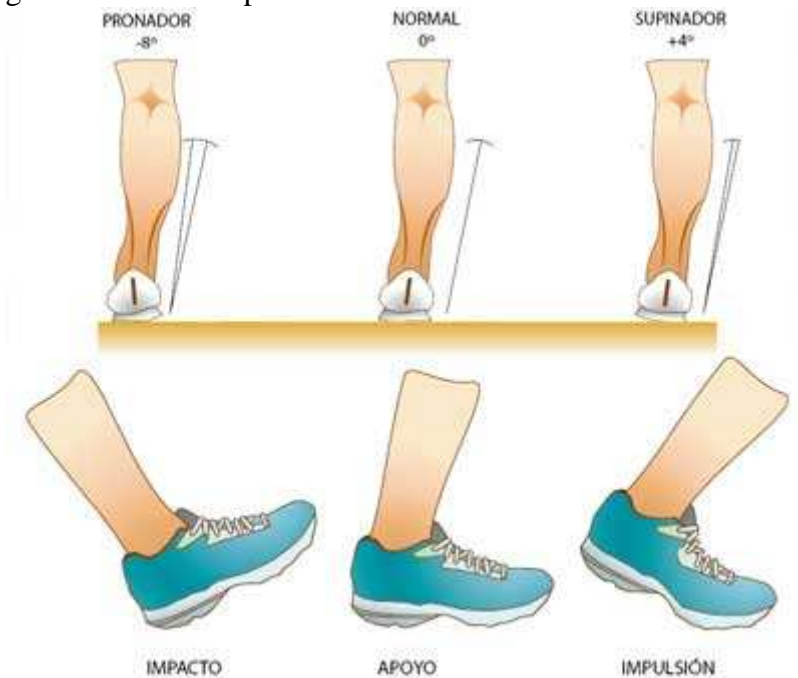
escalera, cruzados por fuera, cruzados por dentro, saltándonos algunos ojetes, de manera que las zapatillas nos sujeten el pie correctamente, sin causarnos presiones indebidas.



Nunca debes acudir con prisa a una tienda especialista a comprar unas zapatillas. Debes escoger un día en el que dispongas de tiempo suficiente para hacer una buena elección. Primero, explícale al vendedor todo lo que te hemos contado en el texto de este artículo, luego déjate asesorar y después no dudes en probarte un modelo y otro hasta que te encuentres cómodo. No dejes que la prisa te lleva a una mala elección o a una lesión provocada porque una zapatilla te aprieta demasiado.



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 menor 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 (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 pasar por la tienda especializada para elegir nuestras zapatillas. Como he comentado, anteriormente las probaremos en los dos pies, y en el más largo nos debe de sobrar como mínimo medio centímetro, y como mucho uno y medio. Con ellas atadas nos ajustarán en el empeine sin llegar a ser molestas, pues un empeine suelto da problemas de estabilidad.

Caminaremos con ellas por la tienda para intentar notar su amortiguación, estabilidad, flexibilidad y ligereza, y percibir si nos sentimos cómodos y si tienen ninguna pieza o defecto que nos pueda molestar.

Otro detalle que no puede pasar por alto es que hay que acudir después de entrenar o cuando ya llevemos un tiempo con nuestras labores cotidianas, pues ya tendremos el pie dilatado. Otra cosa importante es llevar a la tienda los calcetines que usamos normalmente para correr y probarlas con ellos. Si usamos 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).

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

Por último, hay que recordaros 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.