

¿CUÁL ES LA INDICADA?

## Las zapatillas deben ser cómodas y que den ganas de ser usadas siempre

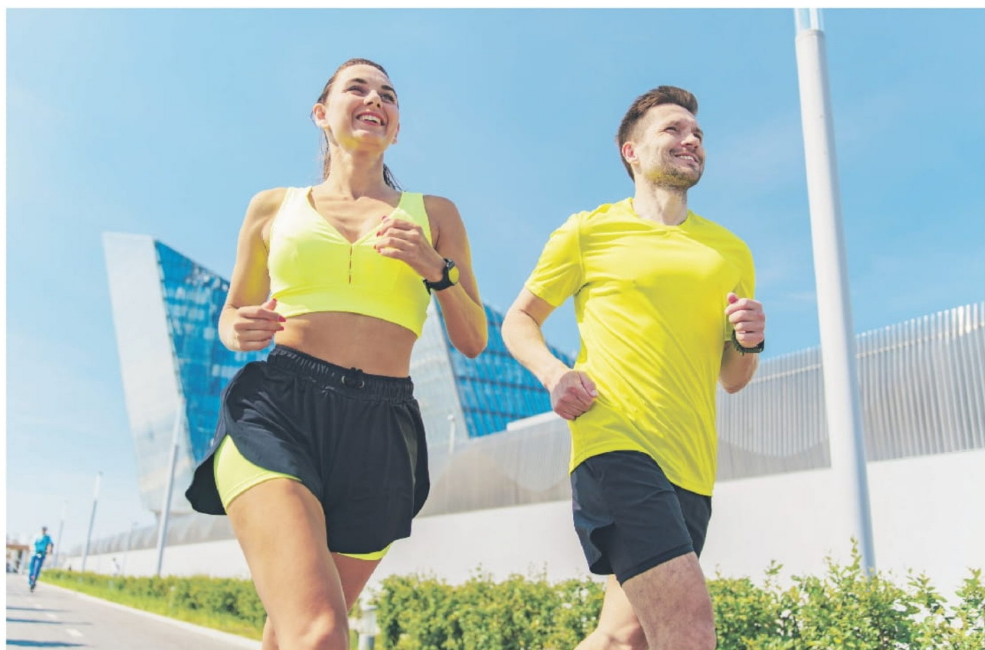
El impacto, el apoyo y la impulsión son los movimientos que se producen en el pie cuando una persona camina corre o trota. Por eso es importante como cada uno realiza estos movimientos para poder elegir el calzado correcto para un buen entrenamiento.

**Por: Germán Krels**

**Para la práctica deportiva o cualquier actividad física, especialmente quienes corren y trotan, siempre un elemento fundamental es una buena zapatilla que proteja y dé comodidad a los pies.** En el mercado existen diversos modelos que se adaptan a las necesidades y exigencias para las cuales se requieren, incorporando tecnología, nuevos materiales y resistencia.

La clave es que deben ser zapatillas adecuadas para cada tipo de pie y peso corporal, como también para el tipo de deporte que se practique. Mauricio Pavez, profesor de educación física y entrenador de Run Club Stadio Italiano, explica que idealmente se adapten al tipo de terreno que normalmente se frecuente.

"Que sean cómodas, es el criterio que se debe usar al igual que al comprar un zapato, es decir sentirlos bien y que te inviten a ser usados siempre, que sean tus regalones. Ni muy apretadas ni muy holgadas", sostiene el entrenador. A su vez, recomienda comprar zapatillas durante las horas de la tarde ya que el pie está más hinchado en comparación a la mañana, y tam-



bién, llevar el tipo de calcetín que se usará para entrenar. "Por supuesto lo más importante es probarse ambos calzados, saltar, caminar y trotar, sintiendo un cómodo calce y andar", indica Mauricio Pavez.

Pero también, es relevante adquirir una zapatilla adecuada para que los pies estén bien protegidos y se eviten lesiones que pueden transformarse en un dolor de cabeza a futuro. En ese sentido, el entrenador de Run Club Stadio Italiano señala que "el tipo de

lesión tiene mucha relación con acelerar procesos de adaptación y no respetar la progresión del entrenamiento. Entre las más comunes están la fascitis plantar, tendinitis en el tendón de Aquiles, tendón del peroneo, inflamación de ligamentos en tobillo y molestias en las uñas por ajuste de técnica o calzado".

### Tipos de pisadas

Existen tres tipos de pisadas que son comúnmente conocidas: pronador, neutro y supinador. La primera, es el movimiento de rotación que existe al caminar; en la segunda, las piernas realizan el movimiento de forma recta lo que disminuye considerablemente las lesiones; y la tercera, que tiene una inclinación del tobillo y una pisada

con más impacto hacia la zona exterior del pie.

"A veces es bueno hacer un test de pisada para determinar con más detalles si soy pronador supinador o neutro. Hay traumatólogos y kinesiólogos muy preparados para asesorar en eso", destaca Mauricio Pavez. En ese sentido, ir a un especialista es lo más certero para saber qué tipo de pisada se tiene. Sin embargo, una manera fácil y simple de identificar el tipo de pisada es observar el desgaste de las zapatillas: si existe un desgaste por los bordes externos se trata de una pisada de tipo pronador, y viceversa para la pisada de tipo supinador. Asimismo, puede chequear su pisada mojándose los pies y pisar un papel o superficie para ver la huella, así podrá comparar la forma y tipo de pisada.

Cada persona tiene una pisada única, por ello conocer qué tipo de movimiento se tiene permite elegir la zapatilla correcta para entrenar y evitar lesiones.

Los especialistas recomiendan comprar zapatillas durante las horas de la tarde ya que el pie está más hinchado en comparación a la mañana, y también, llevar el tipo de calcetín que se usará para entrenar.

