

Barefoot running

Conoce la técnica del barefoot running y los beneficios que tiene este tipo de running frente al running tradicional. Correr sin zapatillas es beneficioso.

Barefoot es un término inglés que significa “descalzo”. La **técnica del Barefoot running** consiste precisamente en esto: **correr sin zapatillas**. Los defensores de este tipo de running tan peculiar, **barefoot running**, argumentan que las zapatillas de correr modifican la forma en la que andamos o corremos, de manera que alteran la **postura natural del cuerpo** cuando efectuamos estas actividades y, por tanto, condicionan el trabajo de nuestros músculos y articulaciones.

Qué es el Barefoot running

El **Barefoot running** es una técnica que consiste en **salir a correr descalzo**, es decir, sin el soporte artificial de las zapatillas tradicionales, con el objetivo de dejar que los pies y sus articulaciones efectúen su movimiento natural.

Antes de comenzar a **practicar barefoot running**, es aconsejable realizar ejercicios dirigidos a **fortalecer las pantorrillas** y el arco del pie, así como un periodo de adaptación para evitar lesiones y prevenir posibles dolores o molestias.

Beneficios del Barefoot running

Practicar running descalzo es una moda cada vez más afianzada entre algunos runners. Diversos estudios afirman que entre los beneficios **del barefoot running** está el aumento del **equilibrio**, la **elasticidad**, la **estabilidad en el apoyo medio** y la **cadencia**. Además, los **corredores descalzos** tienden a apoyar los pies de forma más suave sobre la superficie, lo cual permite reducir el impacto de los metatarsos durante la actividad.

Las **zapatillas de running** son consideradas esenciales en la amortiguación, el soporte y el control de pronación y supinación de las piernas. Sin embargo, en la mayoría de los casos, el calzado influye notablemente en el **ángulo natural de apoyo del pie**. Al **correr sin zapatillas**, obligamos a los músculos de los pies y de las piernas a activarse y trabajar para absorber el impacto, realizar la transición de la pisada, y responder al impulso.

Otro de los **beneficios del barefoot running** es, precisamente, que permite **fortalecer los tobillos**. Nuestras extremidades inferiores entran en juego, lo cual nos permite realizar un **ejercicio más completo** y, sobre todo, distribuir el esfuerzo de una forma equilibrada.