

# Las pisadas del corredor: ¿Qué zapatillas running comprar?

Elegir unas **zapatillas running** adecuadas no es una decisión arbitraria y debemos estar plenamente seguros de las características exactas que buscamos en una zapatilla. Una de las cosas básicas que cualquier **corredor** debería tener en cuenta a la hora de comprarse sus zapatillas running es el tipo de pisada que realiza cuando corre.

Para entender y analizar qué tipo de pisada es la tuya y así poder comprar unas zapatillas adecuadas a dicha pisada, debes saber que durante la **carrera** existen 3 fases:

- **Fase de impacto:** el talón choca contra el suelo.
- **Fase de apoyo:** la planta del pie entra en contacto con el suelo.
- **Fase de impulsión:** los dedos provocan desplazamiento.

## Tipos de pisadas del corredor

Pues bien, teniendo claro lo anterior podemos distinguir entre 3 tipos de pisadas diferentes:

- **Pisada pronadora:** el pie se “hunde” hacia dentro durante la fase de apoyo.

Cuando corres tus tobillos tienden a girar hacia dentro. De hecho, es una amortiguación natural con la que se defiende el cuerpo.

Necesitarás unas zapatillas running para pronador si detectas pronación ligera, mantienes un peso superior a los 70 Kg y ritmos mayores a los 4'30"/Km. Si detectas **pronación elevada**, olvídate de las condiciones anteriores porque necesitarás unas zapatillas running pronadoras si o si.



- **Pisada supinadora:** es la reacción contraria a la anterior, dado que se produce un hundimiento hacia fuera durante la fase de apoyo.

En el caso de los corredores con pies supinadores, cabe mencionar que la amortiguación natural de los pies no se produce al no existir pronación, por lo que el **impacto contra el suelo es mayor** y las repercusiones a nivel de rodillas y otras partes del cuerpo son más negativas. Digamos que el tobillo no tiene la fuerza suficiente para realizar el movimiento de pronación.

Los supinadores severos lo tienen algo complicado para encontrar zapatillas running con amortiguación suficiente pero existen y es cuestión de buscarlas.

-**Pisada neutra:** no se produce ningún tipo de hundimiento. El corredor que tenga este tipo de pisada buscará zapatillas running neutras, sin ningún tipo de control de pronación. Los supinadores leves también entran dentro de esta categoría.