



Desmontamos algunas leyendas urbanas

5 mitos sobre las zapatillas de running

Por Running.es 18-11-2015

1. Siempre hay unas mejores zapatillas de running.

¿Cuáles son las **mejores zapatillas de running en la actualidad**? Esta pregunta nos la han hecho millones de veces. Estaría bien poder nombrar unas mejores zapatillas de running cada año e incluso puntuarlas con “estrellitas”. Por desgracia, no es así de simple. **Las zapatillas de running están diseñadas para diferentes tipos de personas y sus características**. El tipo de pisada que tienes, el tipo de pie, el peso, etc. Es decir, una **zapatilla perfecta para ti no hay**. Las mismas características que le van bien a un corredor pueden ser completamente incómodas para otro.

En pocas palabras, **hay muchos tipos de corredores y muchas características** que se deben analizar antes de comprarse unas **zapatillas de running baratas**.

2. Todas las zapatillas Nike son iguales (o Brooks, Asics, New Balance, etc.)

¿Cuántas veces hemos oído decir a corredores “yo sólo corro con Asics” o “todos los modelos Mizuno son iguales”?

En realidad la marca debería decir bien poco sobre sus zapatillas, porque **cada marca tiene una gama de zapatillas distinta, diferenciándolas en diferentes características**, siempre pensando en las necesidades de cada persona. Lo que sí es cierto es que cada empresa tiene sus moldes (el molde es la forma en que conciben la forma del pie). Cada empresa también tiene múltiples materiales con los que trabaja. Por ejemplo, las New Balance Zante están hechas de un

material distinto a las 860. Y los diseños cambian regularmente, así que lo que te gustó el año pasado podría estar extinto ya.

3. Las zapatillas de running deben ir con “receta”.

He aquí una historia típica: María empieza a correr y se compra sus primeras zapatillas de running en una tienda cualquiera. Le hacen daño y le salen pequeñas rozaduras y decide irse a una tienda especializada en running. El vendedor le realiza una serie de pruebas y le “diagnostica” que es sobrepronadora con tobillos débiles. Le dicen que necesita un tipo específico de zapatilla y le hace comprarse las más caras del mercado.

Las tiendas de zapatillas running especializadas te puede ayudar, y mucho, sin embargo hay muchos otros **factores 'variables'** que no se tienen en cuenta cómo las **variaciones de peso de las personas, los puntos fuertes musculares, el equilibrio, los hábitos de zancada, la velocidad a la que se suele correr**, etc.

Por lo tanto, ten en cuenta que puede que nuestra primera zapatilla que nos compramos simplemente necesitaba un poco más de rodaje en nuestros pies y que se adaptase a nuestro cuerpo.

4. Monogamia con nuestras zapatillas.

Cuando se trata de relaciones la monogamia nos mantiene fuera de problemas. Cuando se trata de zapatillas, la monogamia nos puede hacer daño. Una vez hayas experimentado con varios modelos, podrás encontrar el que más se adapta a ti.

Pero **correr en diferentes zapatillas nos podrá hacer más fuertes, más rápidos y menos propensos a lesiones**. Los estudios muestran correlaciones entre correr con diferentes zapatillas y la tasa de lesiones de una persona. Cada vez que te pones distintas zapatillas de running, la interacción entre la zapatilla y el suelo es distinta. Esto **fortalece los músculos y los tejidos conectivos** al igual que reduce el estrés por repetición en las mismas partes del cuerpo.

5. Las zapatillas de running nos hacen más rápidos.

Este es el mito más antiguo y persistente acerca de las zapatillas de running. **No se te pondrán cohetes en tus zapatillas por mucho que te gastes.**

Si bien es cierto que unas buenas zapatillas de running nos hará sentir más rápidos, nos protegerá de la tensión de correr pero correr más rápido y durante más tiempo nos viene dado por los **músculos, el corazón y los pulmones**.