



¿Qué pasa si doy menos pasos por minuto? ¿Y si doy más?

La frecuencia ideal de zancada

Por [Marc Roig](#), 12-06-2014

La frecuencia de zancada es un valor muy personal que, en la mayoría de los casos, se selecciona de manera automática por el corredor en beneficio de la economía. Es decir, cuando empezamos a correr no nos fijamos si damos más pasos o menos por minuto, nuestro cuerpo lo hace por nosotros y escoge el número más “económico” para nuestras características: velocidad, terreno, desnivel, calzado, etc.

Alejarnos de este número -que **normalmente está alrededor de 170 para los atletas populares a ritmo de trote vivo**-, nos implica cansarnos más. Pero **puede ser necesario si queremos aumentar la velocidad y disminuir la intensidad del impacto**. He aquí algunos ejemplos:

- A mayor velocidad, mayor frecuencia de zancada (los velocistas llegan a frecuencias de 240 pasos por minuto pero sólo aguantan unos segundos, claro).
- Pásate al minimalismo (con menos suela debajo de nuestro pie, la zancada se acorta y la frecuencia aumenta, pero te cansarás más).
- Haz marcha (los marchadores, para poder ir rápido, están obligados a llevar frecuencias de más de 200 pasos por minuto ya que su zancada está limitada al no poder levantar los dos pies del suelo).

Es difícil asegurar que te lesionarás menos con una frecuencia de zancada mayor, pero **aumentar la zancada por minuto puede ser un buen entrenamiento para mejorar tu velocidad**. Bájate aplicaciones como [Runzi](#) (Google Play) para poder llevar el control en tu teléfono o cuenta cuantas veces pones el pie derecho en el suelo durante medio minuto (luego lo multiplicas por cuatro y listo).