

# Consejos, comprar unas zapatillas de correr

A continuación os dejamos unos consejos sobre "cómo comprar tus zapatillas" elaboradas por Bob Glover que, desde hace muchos años, es el director de las clases que imparte el New York Road Runners Club, más conocido por sus siglas NYRR. Este famoso club es el que todos los años organiza el más famoso de los maratones, el NY Marathon.

Leed lo que dice Bob y pedid unas "zapas" para empezar el año CORRIENDO!!!!

Como siempre, si tenéis cualquier duda, contactad con nosotros en

[aac@amapamu.org](mailto:aac@amapamu.org)

Equipo AAC

## CÓMO ELEGIR TUS ZAPATILLAS: UNA GUÍA PARA COMPRADORES NOVELES.

Un buen par de zapatillas para correr debe tener cuatro elementos fundamentales: flexibilidad, amortiguación, durabilidad y control de movimiento. Bueno, también añadiré apariencia. Muchos corredores quieren que sus zapatillas tengan buena pinta. [?] Pero asegúrate que las zapatillas cuentan con las cuatro características básicas. Y lo mismo para el precio. Las zapatillas más caras no son siempre la mejor elección. Las más baratas probablemente tampoco.

Siempre obtuve los mejores resultados con las de precio medio.

La compra de un buen par de zapatillas es uno de las inversiones críticas que harás. La mejor elección vendrá después de comprobar varios factores, incluyendo tu peso, tipo de arco plantar, patrón de pisada, superficie sobre la que habitualmente corrás, qué distancia corrás habitualmente, si tienes alguna lesión, etc. Observa cómo compran zapatillas otros corredores. Habla con ellos. Yo siempre paso por un momento agónico tratando de acertar con el par correcto. La tienda está llena de opciones y he leído todos los consejos de revistas (y libros!) de running. La elección a veces me supera. Pero tómate tu tiempo, y haz la elección lo más cuidadosamente posible. La mayoría de los corredores veteranos, incluyéndome a mí, tenemos un armario cuyo suelo está cubierto de zapatillas con las que hemos corrido tan sólo unas pocas veces.

Invierte tu dinero en unas zapatillas de calidad. Demasiados corredores comienzan en alguno de los dos extremos de la línea de coste: compran las más baratas o las más caras. Puedes encontrar un buen par de zapatillas que se adapte a tus necesidades, pies, y presupuesto. Y recuerda, las zapatillas son importantes y son tu única gran inversión en tu camino para estar en forma. La clave para encontrar tus zapatillas es el confort, no el precio, ni la apariencia, tampoco la marca. Del mismo modo, debes estar seguro de probarte las zapatillas en la tienda. Deben sentarte bien allí, o si no, no te las llesves a casa.

A continuación te daré algunos consejos para ayudarte a una mejor elección:

1.- Decide cuál es tu rango de presupuesto, y mantente en él. Dile al vendedor cuánto piensas gastarte.

2.- Elige una tienda especializada en zapatillas para correr y que tenga variedad de modelos en el rango de tu presupuesto. Antes de entrar en la tienda, procura acortar tu selección. Comenta los modelos pre-seleccionados y tu historial como corredor con el vendedor. Pídele que te ofrezca de entre tres a cinco modelos diferentes entre los que elegir. Una buena tienda tendrá, o debería tener, gente experimentada que también son corredores y que sabrán qué debe tener una buena zapatilla para correr. También deberían escuchar a sus clientes sobre qué funciona y qué no, y deberían estar al día de lo último sobre tendencias y necesidades de los corredores. La mayoría de las tiendas buenas aceptarán que les devuelvas las zapatillas si no estás satisfecho con ellas después de haber corrido una o dos veces con ellas. (Pero no esperes devolverlos si has corrido muchos kilómetros con ellas, y además las llevas puestas). [...]

3.- De acuerdo a Andy Kimerling, propietario de la tienda Westchester Road Runner en White Plains, Nueva York, donde compro mis zapatillas, un buen vendedor te preguntará cuántos kilómetros corres, sobre qué superficies lo haces y qué objetivo inmediato tienes. ¿Eres novato o estás entrenando para una maratón? Deberías describirle también cualquier tendencia a lesionarte que tengas, o si eres pronador o supinador. [?] Llévale tus zapatillas usadas, si las tienes, porque eso ayudará al vendedor a conocer de qué forma las desgastas. Kimerling enfatiza que esto es muy importante, porque tus zapatillas viejas mostrarán claramente el tipo de zapatilla que necesitas. El desgaste en la pisada y las tensiones de la parte superior le darán información al vendedor para guiarte con sus consejos y ajustarse a tus necesidades individuales. No te dejes llevar por el último modelo de zapatilla, ni le pidas el mismo modelo que lleva tu amigo.

4.- Ahora, define correctamente cuál es tu talla. Pídele al vendedor que mida la longitud y anchura de tu pie. Asegúrate de medir ambos pies, ya que puede haber diferencias. A Shepherd le sucede que en una marca le va mejor un 9 ½, mientras que en otras lleva un 10 o un 10 ½. ¿Debería correr descalzo quizá? Tu número de pie también cambiará -haciéndose más grande- a medida que corras más y te hagas más viejo. Por lo tanto, pídele al vendedor que mida tus pies cada vez que vayas a comprarte unas zapatillas.

5.- Elige un par de zapatillas que se adapten bien cuando estás de pie. Pruébate ambos pies; no supongas que si en uno te va bien también lo hará en el otro. Prueba siempre las zapatillas con los calcetines que uses para correr. La mayoría de las tiendas te dejarán un par de calcetines si no llevas los tuyos. Intenta ir a comprar a mediodía o por la tarde -o después de correr- cuando tus pies son ligeramente más grandes debido a la hinchazón natural fruto de una actividad normal.

6.- Deja algo de espacio para la expansión del pie: los pies se hinchan hasta medio número en carreras largas con tiempo caluroso. Las zapatillas que van demasiado ajustadas en los dedos pueden causar calambres, uñas negras, o ampollas. Si las zapatillas son demasiado grandes pueden deslizarse y crear ampollas, o incluso atenazar los dedos, lo cual puede causar calambres en las pantorrillas o problemas en la zona lumbar.

[?] La mayoría de los corredores necesitan algo así como un pulgar entre su dedo más largo (que no necesariamente es el gordo) y el final de la zapatilla. Deberías poder mover libremente los dedos dentro de las zapatillas.

Si no estás seguro de qué talla coger, llévate la más grande. Siempre puedes rellenarla con plantillas; tus pies también se hincharán mientras corres. Shepherd y yo tenemos el problema de que un pie es ligeramente más grande que el otro. Ambos elegimos las zapatillas en función del pie más largo y le pedimos al otro que trabaje un poco más.

La anchura debería ajustar aunque no demasiado. Tu pie no debería sobresalir sobre la anchura de la mediasuela. Una zapatilla demasiado ajustada en anchura no te dará un soporte adecuado y hará que tus pies tengan calambres o se duerman por falta de circulación de la sangre. Por otro lado, una zapatilla muy suelta se deslizará y causará ampollas y problemas en las piernas. Asegúrate de que el talón se ajusta firmemente pero no demasiado. Demasiado suelto o demasiado ajustado, podría causar ampollas o tendinitis aquilea. Si la zapatilla se ajusta demasiado en el empeine, comienza a montar los cordones en el segundo par de ojales.

Otro consejo: una vez que encuentres la zapatilla que te guste, quédate con ella pero prueba uno o medio número más o menos para comparar, sólo para estar seguro.

7.- Tómate tu tiempo. Haz más preguntas. Pruébate más zapatillas para comparar (pero quédate siempre con el par que te gusta más). Una buena tienda te dejará incluso dar una vuelta a la manzana para probarlas. Si les preocupa, ofréceles dejarle al gerente tu tarjeta de crédito. (Si lo haces, asegúrate de apuntar su nombre).

8.- Comprueba la calidad del par (o pares) que elijas. Sitúa la zapatilla en una superficie plana, como un mostrador. Observa la base del talón para ver si es perpendicular a la suela de la zapatilla y comprueba otros desequilibrios. Busca hilos sueltos. Palpa las costuras del interior de la zapatilla para asegurarte que son uniformes, suaves, y están bien cosidas. Comprueba la calidad de los cordones y ojales. Asegúrate de que las capas de la suela están pegadas completa y uniformemente una con otra y a la parte superior. Busca y palpa desigualdades en el interior de la zapatilla.

9.- Comprueba la flexibilidad. Dobla la zapatilla. Recuerda que, a medida que domes las zapatillas, su flexibilidad se incrementará. Cuando es nueva, la zapatilla parecerá rígida, pero debería doblarse unos 30 o 35 grados cuando las dobles con ambas manos -más o menos lo mismo que cuando doblas los dedos del pie. Si la zapatilla no es flexible bajo la bola del pie (ball of the foot), entonces las partes anterior y posterior de tu pierna podrían tensionarse, provocando lesiones en el tendón de Aquiles, pantorrilla o músculos de la espinilla.

Busca un equilibrio entre la flexibilidad y amortiguación bajo la parte anterior del pie. Cuanta más amortiguación, menos flexibilidad. La mayoría de las zapatillas de calidad son flexibles. Si tienes dudas, pídele al vendedor que te asesore.

10.- Ahora comprueba la amortiguación. Una zapatilla con buena amortiguación minimizará el impacto del asfalto [y cemento] sobre tus piernas y es la más recomendable para los corredores noveles. La amortiguación se encuentra en tres lugares:

- \* La suela, que se desgasta con el contacto con el suelo.
- \* Las plantillas, que se incluyen en la zapatilla o pueden comprarse por separado para incrementar la amortiguación.
- \* La mediasuela. Se encuentra entre las dos anteriores y proporciona la protección más crítica.

11.- Comprueba el peso de la zapatilla. Sujeta la zapatilla en tu mano y comprueba su peso. Para el corredor novel, que intenta incrementar su número de kilómetros, deberá comprar una zapatilla bien amortiguada y estable que, seguramente, pesará más que las zapatillas destinadas a carreristas más veteranos. Tu preocupación, no obstante, debe ser la protección. En cualquier caso, la mayoría de las zapatillas para correr están hechas de materiales ligeros, y la diferencia en peso entre zapatillas no será importante en términos de distancia o tiempo para el corredor novel. A medida que incrementes tu velocidad y distancia, puede que quieras probar zapatillas de entrenamiento más ligeras o incluso zapatillas de competición.

[extraído de: Glover, Bob; Sheperd, Jack; Glover, Shelly-Lynn

Florence, The Runner's Handbook, New York, Penguin, 1996]