



BAREFOOT RUNNING

Por qué utilizar calzado minimalista para correr

Cómo correr de forma natural y evitar lesiones

Breve historia, evolución y personas referentes





LESIONES EN CORREDORES

Cada año en torno al 65-80%
de corredores
sufren lesiones



POSIBILIDADES DE LESIÓN

5.34 veces más probable sufrir una
lesión corriendo que haciendo
ciclismo

1.25 veces más probable sufrir
lesiones cuanto más caro sea el
modelo de zapatilla para correr

CUOTA DE MERCADO CALZADO CONVENCIONAL EN EEUU

expresado en billones de dólares



2.36

calzado deportivo

12.6

calzado casual

24

calzado total

El drop de las zapatillas

El drop de las zapatillas condiciona nuestra biomecánica pudiendo llegar a modificar nuestros patrones de movimiento



Diferencias en la pisada según el drop del calzado



Traditional Running Shoes
12mm drop



Minimalist Running Shoes
8mm - 1mm drop



Barefoot Running Shoes
0mm drop



75-80%

de las veces **se**
aterriza con el
talón cuando los
corredores
utilizan **zapatillas**
convencionales
para correr

Cuando corremos con zapatillas de running tradicionales, primero aterrizamos con el talón. Esto infrautiliza los pequeños ligamentos del pie y los debilita

El impacto del aterrizaje sobre el talón se transfiere hacia la pelvis y los muslos

El tendón de Aquiles se alarga y esto le causa estrés al músculo y lo debilita

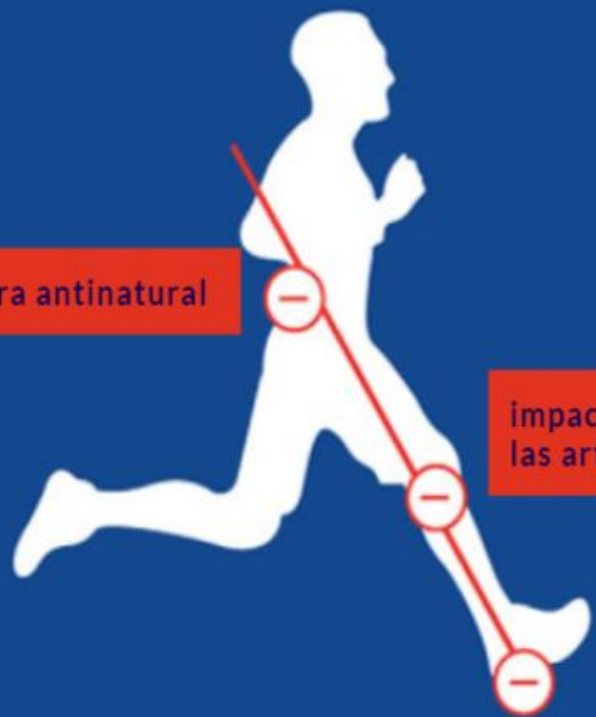


El estilo **Running Barefoot** reduce la fuerza del impacto del talón hasta 3 veces más

Al aterrizar con la parte media del pie se activan sus pequeños músculos seguidos por el tendón de Aquiles, distribuyendo el impacto de una forma equilibrada, respetando la biomecánica natural y fortaleciendo los músculos de las piernas

Aterrizaje con talón

postura antinatural

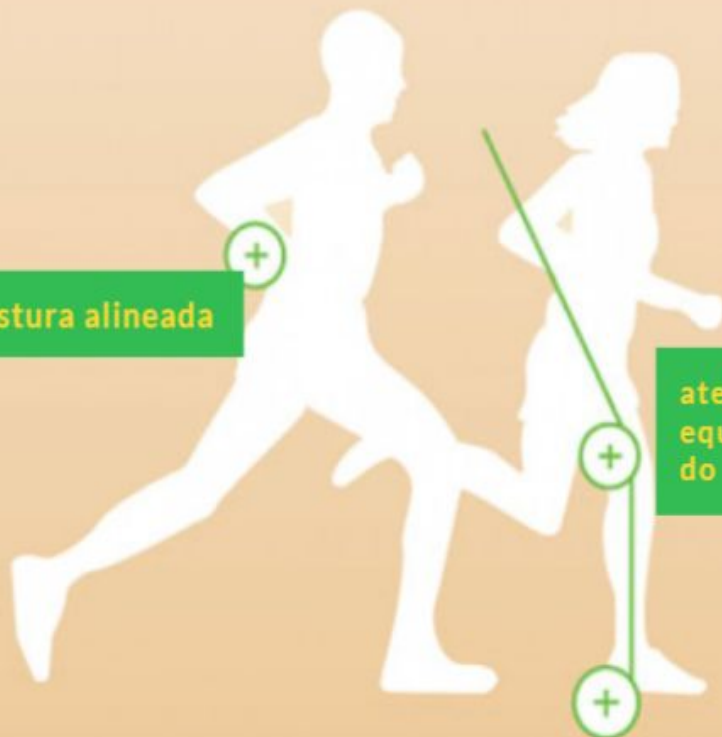


impacto estresante en las articulaciones

zancada ineficiente

Aterrizaje barefoot

Postura alineada



aterrizaje equilibrado

zancada eficiente

PERSONAS REFERENTES EN EL MUNDO BAREFOOT

CHRIS MCDOUGALL

Visionario del calzado barefoot. Graduado en Harvard escribió el famoso libro en el mundo barefoot: *Nacidos para Correr*.



DANIEL LIEBERMAN

Profesor del Departamento de Biología de la Evolución Humana de la Universidad de Harvard. Ha escrito diversos artículos científicos sobre la técnica barefoot



KEN BOB

Fundador de la página web The Running Barefoot. Lleva practicando esta modalidad más de 50 años.



MICAH TRUE

Legendario corredor en el que se inspiró el personaje *Caballo Blanco* del libro *Nacidos para Correr*. Vivió con los indígenas *Tarahumara* de Mexico, conocidos por ser excelentes corredores barefoot.

