
GUÍA DE COMPRA
DE CALZADO
MINIMALISTA

CONTENIDO

BENEFICIOS DEL CALZADO MINIMALISTA

CÓMO IDENTIFICAR CALZADO MINIMALISTA

CÓMO SÉ QUÉ CALZADO MINIMALISTA COMPRAR

BENEFICIOS DEL CALZADO MINIMALISTA

Mejoran la propiocepción

Sí, efectivamente nuestro cerebro recibe muchísima información a través de los pies. Dada la riqueza sensorial que tienen disfrutan de un área específica en el cerebro, donde llega esta información que reciben del entorno.

Vale genial, esto me cuentas pero ¿cómo me afecta a mi en la vida real?

Bien, pues bastante simple. Cuando vistes calzado convencional tu postura natural al caminar se ve modificada, repercutiendo esto no solo en tus pies si no en la alineación del resto de tu cuerpo. Esto puede derivar en problemas de salud en tus tobillos, rodillas, espalda, etc.

En este artículo de mi blog te hablo de ello.

Al verse nuestra postura natural erguida modificada, nuestro equilibrio empeora. Haz la siguiente prueba. Mantente a la pata coja con tus zapatillas convencionales durante 30 segundos. Ahora haz lo mismo descalzo.

Bien, compara, ¿cómo ha ido? Probablemente hayas notado más flexibilidad, pero sobre todo lo más importante es que tu pie se habrá movido en una posición ergonómica para mantener el equilibrio.

Es decir habrá recibido toda la información del entorno para mantener ese equilibrio que ha sido procesada en su totalidad por el cerebro y ha podido ofrecer ese feedback al pie.



***LESS MATERIAL BETWEEN THE GROUND AND
FOOT CAN POSITIVELY INFLUENCE BALANCE***



Como habrás adivinado tu postura natural no solo se ve comprometida cuando caminas si no también cuando realizas cualquier tipo de actividad.

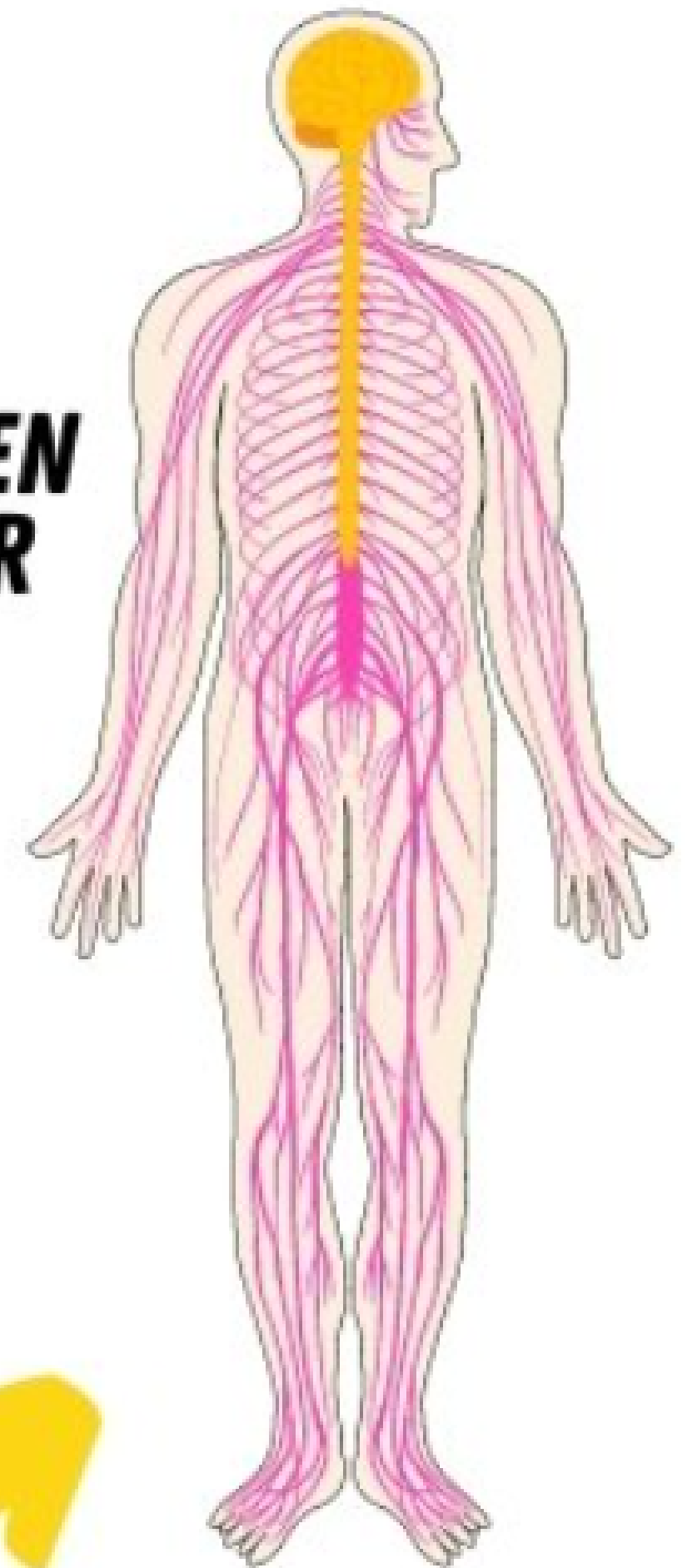
Por ejemplo cuando corres si usas las zapatillas convencionales con una suela bastante gruesa y descompensada entre el talón y los dedos de los pies, tenderás a una técnica de carrera taloneadora, que probablemente termine destrozándote las rodillas y los tobillos.

Lo mismo ocurre cuando entrenamos fuerza. Si lo hacemos con zapatillas convencionales partimos de una postura desalineada y antinatural. Si entrenamos descalzos o con zapatillas barefoot podremos aumentar nuestra capacidad de percepción y sensibilidad, esto implica ejecutar mejor la técnica ya que nuestro cerebro estará recibiendo la información que necesita a través de nuestros pies.

**BODY SENSES
LIFTING DEMANDS**



**NERVOUS SYSTEM THEN
CREATES OUTPUT PER
SENSORY INPUT**



**FOOT RECEIVES
SENSORY INPUT**



Cuando estamos descalzos nuestro peso corporal se reparte adecuadamente, en cambio cuando utilizamos zapatillas con mucho drop, que te explico en este artículo lo que es, nuestro peso corporal se desequilibra porque tenemos los talones más altos que los dedos de los pies lo que cambia radicalmente nuestra postura de pie.

En términos generales las zapatillas convencionales disminuyen nuestro rango de movimiento cuando realizamos ciertas actividades como entrenamiento de fuerza, acortan el tendón de Aquiles y pueden llegar incluso a originarnos lesiones debido a que fuerzan a nuestro cuerpo a realizar cambios en los patrones locomotores naturales o lo que es lo mismo nuestra biomecánica.

CÓMO IDENTIFICAR CALZADO MINIMALISTA

LA HORMA

El calzado barefoot tiene varias características diferenciadoras del calzado tradicional. Explorémoslas.

Lo que más llama la atención probablemente sea su horma ancha. Esta característica es imprescindible porque permite a tus pies campar a sus anchas, sentirse con la misma libertad que disfrutaban cuando están descalzos. Las hormas estrechas los aprietan y pueden llegar incluso a deformarlos, ¿te suenan los juanetes?

Se recomienda una horma de entre 3 a 6 pulgadas

CÓMO IDENTIFICAR CALZADO MINIMALISTA

EL DROP DE LA SUELA

Otra característica llamativa es el cero drop. Las zapatillas convencionales suelen tener una suela más ancha en la parte del talón que en la parte de los dedos. Es decir, el talón está elevado. Esto incide en tu tendón de Aquiles, acortándolo y también puede modificar tu pisada natural al caminar. Las zapatillas con cero drop, es decir la distancia al suelo es la misma en los talones que en la puntera, son las zapatillas barefoot más puras.

Las zapatillas minimalistas tienen entre 0 mm a 4 mm de drop.



ZEROHEEL

CÓMO IDENTIFICAR CALZADO MINIMALISTA

LIGEREZA Y FLEXIBILIDAD

Las zapatillas minimalistas son ligeras y flexibles. La idea subyacente en este tipo de calzado es que sea lo más natural posible, es decir que se asemeje todo lo posible a ir descalzo, pero contando con la protección del calzado.

Una zapatilla minimalista es muy ligera, pesa muy poco entre 100 a 300 gramos como mucho. Además son totalmente flexibles, vamos que se puede enrollar como si de una esterilla se tratase.



WHAT ARE BAREFOOT SHOES?

LIGHTWEIGHT UPPER CONSTRUCTION

***WIDE TOE BOX
CONSTRUCTION***

***MINIMALIST
STACK
HEIGHT***



***SUPER THIN
MINIMALIST SOLES***

CÓMO SÉ QUE CALZADO MINIMALISTA COMPRAR

Ahora ya conoces las características que comparte el calzado minimalista, ¡ya estás capacitado para escoger calzado sano y hacer felices a tus pies! pero si quieres conocer más en profundidad el mejor calzado barefoot y minimalista en mi web mejoresbarefoot.com analizo las mejores, solo de marcas con garantía de calidad para que puedas encontrar la que mejor se adapte a ti y, sobre todo, a tus pies.

¡Nos vemos allí!



www.mejoresbarefoot.com