TRANSICIÓN HACIA EL CALZADO MINIMALISTA

¿POR QUÉ ES NECESARIA UNA TRANSICIÓN?

Utilizar calzado convencional con suela amortiguada y mucho drop hace que nuestra forma de movernos natural se vea condicionada y obliga a nuestros pies a acomodarse a nuevos patrones de movimiento que producen entre otras cosas acortamiento del tendón de Aquiles

Por eso la primera vez que usamos zapatillas minimalistas es muy probable que notemos sensaciones extrañas o incomodidad, ya que el uso de calzado convencional debilita parte de la musculatura de los pies, tobillos y piernas

DEVUELVE A TUS PIES SU FORTALEZA NATURAL

ANTES QUE NADA...

descálzate

Lo más importante y eficiente en tu transición es que camines descalz@ todo lo que puedas

1

Puedes empezar practicando en casa un ratito cada día

Recuerda lo importante es que escuches tu cuerpo y no fuerces

Cada cual tiene sus ritmos

2

Alterna el calzado convencional con tu nuevo calzado minimalista

Comienza a utilizarlo unos 30 minutos al día y vete mirando como responde tu cuerpo

3

A partir de ahí empieza a incrementar el tiempo de uso del calzado minimalista y disminuyendo el de tu calzado antiguo

No te lances a correr de buenas a primeras...empieza siempre caminando y poco a poco

Un pequeño esfuerzo para ti...un gran paso para tus pies

- Realiza automasajes circulares en la planta del pie
- Estira los dedos y encógelos
- Camina de puntillas
- Coge cosas con los dedos de los pies
- Rueda una pelota sobre la planta de los pies

MEJORES ZAPATILLAS PARA TRANSICIONAR

Altra Vanish-R

Zapatillas minimalistas Saguaro

Merrell Bare Access