

# APRENDE LA TÉCNICA NATURAL

GUÍA PARA CORRER DESCALZO-MINIMALISTA



## PATROCINADORES



ZAMI.es



Pies Sucios

# HISTORIAL DE REVISIONES DEL DOCUMENTO

VERSIÓN	FECHA	CAMBIOS
1.0	31/12/2011	Primera edición.
2.0	29/11/2012	Se publica el Plan de transición.
3.0	05/12/2012	Remaquetado e ilustración de los capítulos 1 al 5.
4.0	24/12/2012	Se unifica Plan de Transición como capítulo de la Guía y se ilustra apartado nº 6 de Errores Comunes.
4.1	04/01/2013	Corrección y reordenación de contenidos.
-	-	-

Compruebe periódicamente la web <http://correrdescalzos.es> para obtener nuevas versiones de esta guía.

# TABLA DE CONTENIDOS



1. ¿POR QUÉ ESCRIBIR ESTA GUÍA? .....	1
2. ¿POR QUÉ CORRER DESCALZO? .....	2
3. PRIMEROS PASOS ¡QUÍTATE LAS ZAPATILLAS! .....	4
4. ADAPTANDO EL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO .....	7
5. APUNTES BASICOS SOBRE LA TÉCNICA DE CORRER DESCALZO-MINIMALISTA .....	10
6. PLAN DE TRANSICIÓN CORRER DESCALZO .....	18
6.1. DESCUBRIMIENTO .....	20
6.2. ADAPTACIÓN .....	21
6.3. TRANSICIÓN .....	27
6.4. ASIMILACIÓN .....	33
7. ERRORES COMUNES EN LA TRANSICIÓN AL CORRER MINIMALISTA .....	41
DESCARGO DE RESPONSABILIDAD .....	46

# 1. ¿POR QUÉ ESCRIBIR ESTA GUÍA?

La respuesta hay que buscarla en los orígenes de [www.correrdescalzos.es](http://www.correrdescalzos.es).

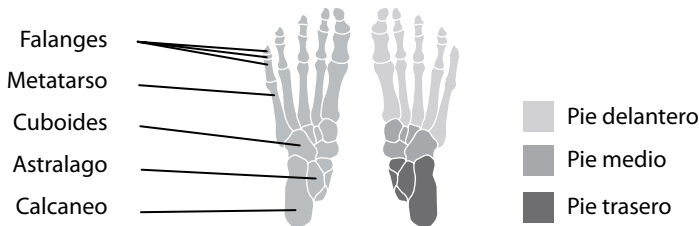
Cuando las palabras correr descalzo, zapatillas minimalistas o las anglosajonas barefoot running no se conocían en nuestro país, dos corredores populares, empujados casi por el mismo ímpetu que los hace correr, decidieron que había que poner en valor todos los beneficios que estaban experimentando con su nueva forma de correr. Hablaban de evitar lesiones, minimizar la recuperación y de avanzar a pasos agigantados en busca de sus límites físicos y psíquicos.

Ha pasado más de un año desde aquel comienzo y mirando atrás podemos ver como durante el camino se han ido publicando interesantes artículos y reflexiones, y lo más importante, como la familia de corredores descalzos-minimalistas ha ido creciendo de forma gradual. Tanto es así que, si por alguna circunstancia, te pasas algunos días sin visitar el foro de [www.correrdescalzos.es](http://www.correrdescalzos.es), cuando lo haces no conoces a los nuevos miembros y los temas que abordabas han pasado a un segundo plano.

Pues ese es el objetivo de esta guía, que los artículos que nos guiaban en el aprendizaje de la nueva técnica estén refundidos en un único texto al alcance de todos, tanto de los ya iniciados como de los que se inician. Además, se pretende que esta guía sea algo vivo, que vaya creciendo y renovándose conforme obtenemos más información y conocimientos, hasta desarrollar todos los puntos de la técnica de carrera.

La sencillez es la máxima sofisticación.

## 2. ¿POR QUÉ CORRER DESCALZO?



La planta del pie **es una de las partes del cuerpo con más terminaciones nerviosas**, lo que le confiere una gran sensibilidad. Esa sensibilidad es usada para, literalmente, saber donde pisamos. El suelo nos produce unos estímulos táctiles y nuestro cuerpo reacciona a esos estímulos, muchas veces de forma refleja e instintiva. Por ejemplo: si alguna vez has pisado una piedrecita yendo descalzo habrás observado como instintivamente modificas la carga sobre el pie para minimizar el daño -si la pisas con el antepie cargas el peso en el talón y si la pisas con el talón cargas el antepie-. Todo esto en milisegundos y sin pensarlo. Es un ejemplo de cómo actúan los reflejos instintivos.

La planta del pie también dispara otro reflejo que nos es realmente útil a la hora de correr. Gracias a su aparato sensorial es capaz de 'sentir' a la perfección la dureza del suelo y la fuerza de la pisada. De esta forma, mediante otro acto reflejo, nos hace ajustar la rigidez de los músculos de la pierna para lograr la combinación perfecta de amortiguación y estabilidad según el terreno sobre el que pisemos, la velocidad que llevemos, etc. Las piernas se convierten en el amortiguador perfecto: **inteligente y adaptable**, todo esto en un proceso inconsciente, en el que no tenemos ni que pensar.

Otra función más de esta sensibilidad es que somos capaces de percibir cualquier cambio en la forma de pisar. La forma en que tomamos y mantenemos el contacto con el suelo está muy influenciada por como nos movemos durante el resto del ciclo de la zancada. Por ejemplo, si pisamos con el pie muy adelantado notaremos fácilmente cómo golpeamos el suelo frenándonos, haciendo un 'ras' muy desagradable y que puede ser doloroso. O si impulsamos demasiado notaremos que el pie se queda atrasado y con un exceso de fuerza aplicada. O si nuestra cadencia es baja notaremos unas fuerzas de impacto demasiado grandes.

Estas son las razones por las que es conveniente correr descalzo: **solo por el hecho de ir descalzo ya mejora nuestra forma de correr** y además obtenemos información sobre los puntos en los que tenemos

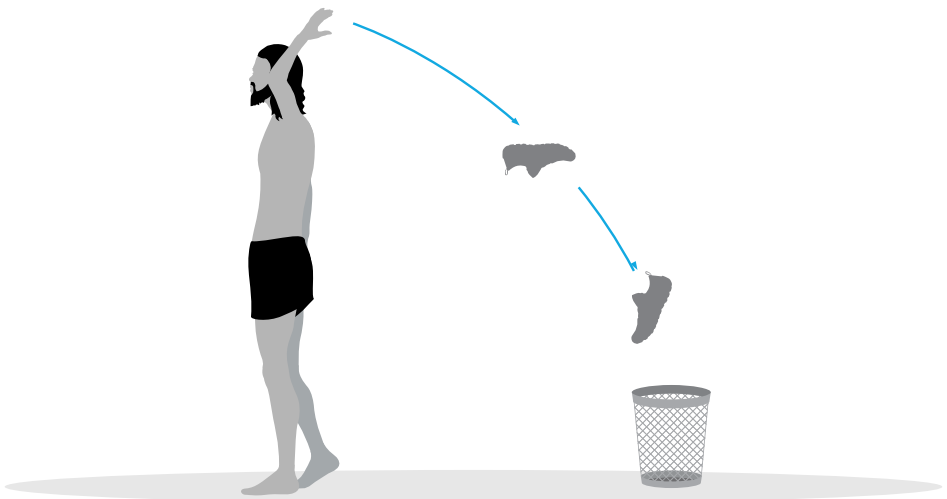
fallos. Unas zapatillas, por mínimas que sean, falsean toda esa información que nos ofrecen las plantas de los pies, y cuanto menos mínimas sean las zapatillas, más falseada está esa información. Después de todo no hemos desarrollado todo este aparato sensorial para ser capaces de notar la suavidad de la tela de nuestras Nike. Una zapatilla con mucha amortiguación hace que nuestro cuerpo se confunda y crea que está pisando sobre un terreno blando e inestable, echando a perder la reacción de los amortiguadores adaptables y confundiendo a todo nuestro sistema reflejo.

Por eso el nombre de este sitio web. [Correr descalzo](#) es la principal herramienta que tenemos para el aprendizaje y mejora de la técnica de carrera, ya que nos muestra cuales han de ser los gestos, movimientos e intensidades de una mejor técnica, la que deberíamos tener de forma natural pero hemos perdido por tantos años de sedentarismo y de llevar calzado inapropiado.

Hay que tener claro que correr descalzo no es el fin, el fin es mejorar la forma de correr. Correr descalzo es simplemente una herramienta que nos lleva a ese fin, y cuando lo consigamos estaremos en disposición de elegir si queremos usar zapatillas y el tipo de zapatilla que más nos conviene. Y aún en el caso en que nuestra intención final sea correr descalzo siempre que se pueda (la verdad es que resulta un poco adictivo), también hay que tener claro que no siempre es posible. Hay terrenos, momentos y lugares en los que no es apropiado y entonces debemos buscar alternativas. Y, por supuesto, la alternativa es algún tipo de calzado. Además, como hemos aprendido a usar nuestros pies de una forma libre y natural, el calzado que encontraremos más cómodo será el menos restrictivo, el que menos interfiera en la movilidad y sensibilidad de nuestros pies: [las zapatillas minimalistas](#).

De este tipo de zapatillas hablamos aquí, de las zapatillas minimalistas, que son las que menos restan a las ventajas de correr descalzo a la vez que nos ofrecen la protección y comodidad que necesitamos para afrontar cualquier tipo de terreno. Unos preferirán llevar el pie más protegido, otros querrán sentir más el suelo, a otros quizás les guste usar unas huaraches. Lo importante es que una vez llegados a este punto, y gracias a lo que hemos aprendido corriendo descalzos, ya tenemos criterio suficiente para saber qué es lo que necesitan nuestros pies según nuestras aptitudes y preferencias.

Ahora, lo que no sucederá será que, una vez hecha la transición, alguien vuelva a las zapatillas hipermortiguadas.



# 3. PRIMEROS PASOS ¡QUÍTATE LAS ZAPATILLAS!

Hemos observado que a pesar de que algunos afirman estar totalmente convencidos de querer correr descalzo, en sus cabezas siempre ronda un ápice de duda. No es escepticismo, sino más bien desconfianza provocada por el marketing descomunal y agresivo de las grandes compañías que fabrican zapatillas amortiguadas y recomiendan aterrizaje de talón.

¿Será verdad todo lo que dicen sobre correr descalzos o con zapatillas minimalistas? Es la típica pregunta que suele rondar sus cabezas. Sólo el tiempo podrá darle respuesta y ratificarle que, definitivamente deben correr descalzos o en su defecto utilizar la misma técnica con zapatillas sin amortiguación.

En nuestro caso concreto cuando alguien nos pide que le enseñemos la técnica para correr descalzo siempre nos planteamos la misma pregunta: ¿Empezamos con la teoría o con la práctica?. Pues como solución salomónica elegimos una postura intermedia. Ni mucha teoría, ni tampoco directamente con la práctica.

Lo primero que hacemos es demostrarle que el talón no está hecho para amortiguar. Calzados con sus mega zapatillas (con más tecnología que la nave de un astronauta) les hacemos saltar y caer sobre sus talones. La sacudida no se hace esperar y su cuerpo tiembla como el sonajero en la mano de un bebe. Ante la mirada atónita, llega el momento mágico, cuando sus dudas se alejan en esta primera toma de contacto. Les hacemos repetir el mismo ejercicio, pero esta vez no caen de talón, sino con la parte delantera del pie, el antepié. Ante la suavidad del gesto, la sonrisa ilumina sus caras. Se han visto flotar, por un instante se sintieron auténticos felinos de la naturaleza.

CASO 1



CASO 2





¡Ya está! Se rompen las barreras psicológicas y abren su mente. Ahora están preparados para sentir su cuerpo. Después de este primer apunte técnico-experimental, llega el momento de meterlos directamente en la práctica y que se quiten las zapatillas. Algunos están tan emocionados que tiran lejos los calcetines sin pensar en lo frío o caliente que puede estar el pavimento; otros se los dejan puestos, pero ante la mirada inquisitiva se los quitan dudosos.

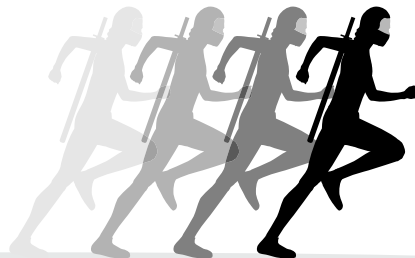
Cuando empiezan a correr te miran con incredulidad y sin creérselo todavía te atropellan con mil preguntas. Se les ve contento, más bien alegres; jamás se les pasa por la cabeza correr descalzos, abandonar casi medio kilo de tecnología “marketerizada” y ponerse a correr como si de niños se tratarán. Sólo un pequeño comentario: **correr despacio**, pero tenéis que hacerlo **como si el suelo quemara**.



Y ciertamente así se comportan en esa primera vez. Vuelven a su remota infancia y se sienten rápidos y ligeros. Llegado a este punto no apporto más teoría, aunque siguen reclamándola. Simplemente los dejamos disfrutar con sus sensaciones y a su vez disfruto viendo desaparecer su rictus dubitativo.

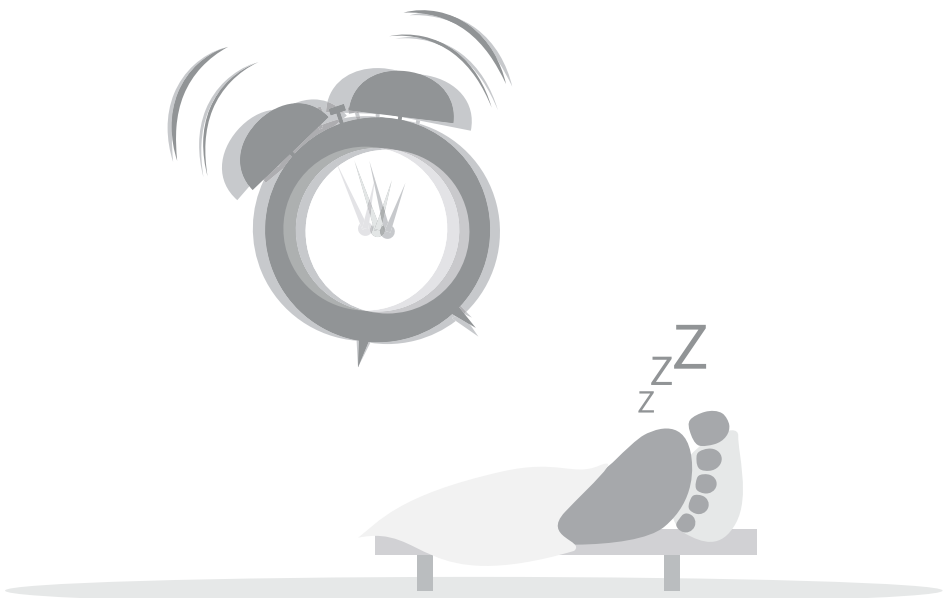
Pasados unos minutos introducimos un nuevo apunte, les hacemos notar el ruido que producen al correr. Aquí viene bien que se calcen de nuevo las zapatillas, para que el ruido sea más audible. Hay que evitar el arrastre del pie una vez que aterriza en el suelo; no se debe empujar con los dedos. Para esto nos solemos ayudar de un áspero pavimento.

La sensación que transmite este piso es más fácil de leer por los órganos sensitivos de sus plantas dormidas. Además, sus delicadas pieles no aguantan mucho la mala técnica y pronto se quejan de molestias en los pies. **Algunos consiguen evitar el ruido**, se mueven suaves y **silenciosos como un ninja**.

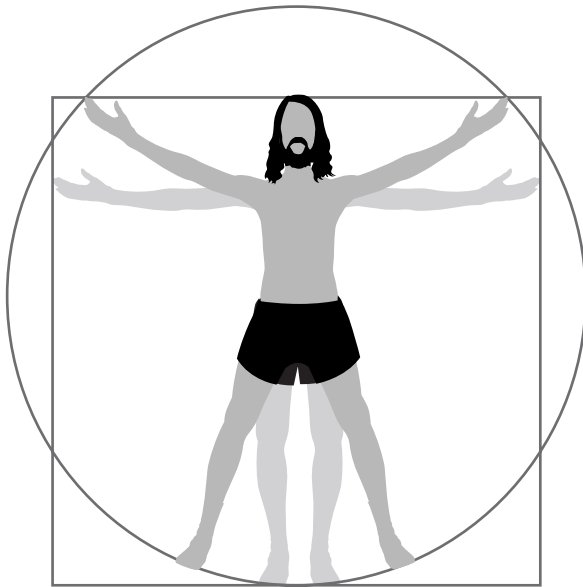


Un nuevo abordaje de ilusión refleja su cuerpo. Se desplazan descalzos, sin dolor y con la sensación de volar sobre la tierra. Hay gente que no lo consigue en el primer día. Su zancada es un poco más larga y les cuesta ir despacio. Están tan emocionados que la adrenalina acelera sus cuerpos. También los hay quién aterriza con los dedos. Suelen forzar el aterrizaje del pie y no pueden establecer comunicación con su cuerpo y con el terreno por donde discurren.

Con esto finaliza la primera toma de contacto, ahora sólo queda que lo experimenten una y otra vez, hasta que sus pies **despierten totalmente del letargo**. Ya habrá tiempo para refinar la técnica y depurar el movimiento hasta conseguir que el desplazamiento en el espacio sea armónico y bello.



## 4. ADAPTANDO EL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO



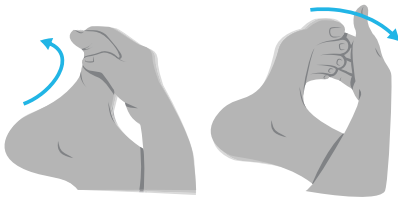
Lo primero que tenemos que hacer antes de empezar a correr es [conocer a nuestros pies](#). Esos grandes desconocidos y, a veces, hasta rechazada parte de nuestro cuerpo a la que sólo prestamos atención cuando lo demandan en forma de dolor. No es por tanto raro encontrar personas hablado de sus pies como si de seres extraños se tratasen.

Además, es común creer que nuestros pies tienen un “defecto”, solemos decir que tenemos mucho puente, los pies planos, que somos cavos, otros que tienen mucho empeine, pies muy anchos, que tenemos los dedos pequeños, dedo griego o egipcio, así hasta una larga lista que hace pensar en ellos como una parte deforme de nuestro cuerpo, cuando en realidad se tratan de la más perfecta obra de ingeniería jamás construida (así lo afirmó el inigualable genio Leonardo da Vinci). Pero la verdad de todo este asunto es que todos tenemos un pie formado por 52 huesos, 66 uniones, 40 músculos y cientos de tendones, ligamentos y receptores sensitivos, que lo hacen único en su forma, pero común en su fondo.

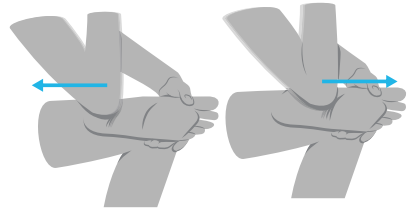
Quizás el hecho de tenerlos siempre encerrados o cubiertos nos alejen de ellos y como amigos a los que queremos, pero que sólo vemos en contadas ocasiones, le prestamos poca atención. Por eso lo primero que debemos hacer, antes de lanzarnos a conquistar el mundo a base de zancadas, es volver a reconquistar esa zona de nuestro cuerpo que tenemos desterrada. Desde masajes, cosquillas (que si entramos en edad ya habremos perdido ¿por qué?), rotaciones y hasta movimientos ayudados con las manos ayudarán a conectarnos de nuevo con ellos, y empezaremos a recuperar la sensibilidad perdida por años de incomunicación absoluta; y es que **si los zapatos protegen nuestros pies, también los debilitan y atrofian**.

Quiero volver al hecho de la pérdida de sensibilidad que experimentan los pies con el paso de los años. Es lógico pensar que si encerramos a los pies en un calzado inapropiado durante mucho tiempo, esto puede ocasionar una pérdida de la sensibilidad en los mismos. De niños solemos tener muchas cosquillas en los pies, pero quién puede decir lo mismo a una edad adulta, como por ejemplo a los 30 años.

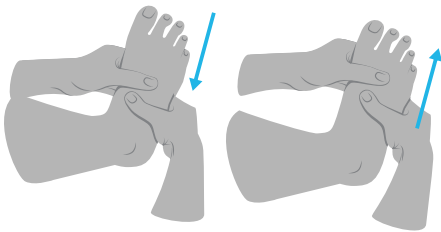
Esto nos hace pensar que el excesivo uso de zapatos, zapatillas, calcetines y demás enseres utilizados para cubrir y proteger a los pies, va ocasionando una pérdida paulatina de sensibilidad; y es que si los pies fueron hechos para sentir el suelo, ¿para qué necesita el gran aparato sensorial que posee, si siempre van a sentir lo mismo?. Un calzado acolchado y confortable, confunde a los órganos sensitivos de los pies y conducen a éstos a un estado neutro de sensibilidad.



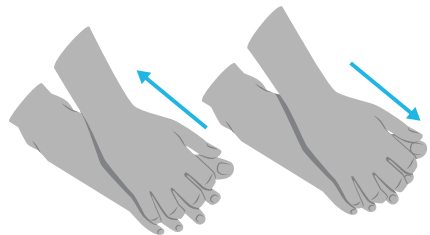
1.



2.



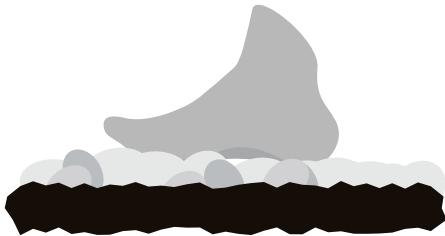
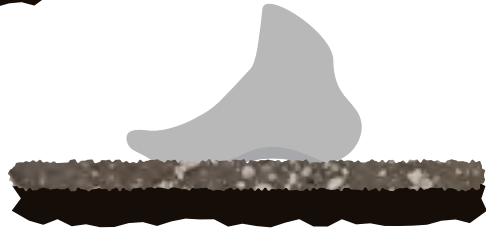
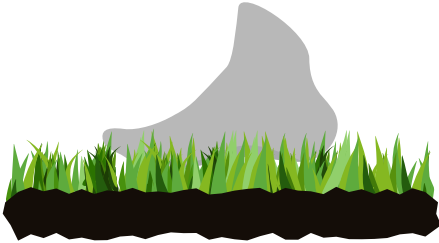
3.



4.

Como hemos perdido la capacidad de sentir con la que nacimos, [necesitamos recuperarla](#), por ello lo más aconsejable es andar y/o [correr descalzos sobre la mayor variedad posible de terrenos](#). Desde asfaltos abrasivos y suaves cementos, hasta pedregales, césped y arena.

Esto, junto a los movimientos de rotación, de flexión-extensión de dedos, y todos [los que podemos ver en las imágenes de la página anterior](#), ayudan a despertar al pie del letargo infinito al que parece verse sometido.



# 5. APUNTES BÁSICOS SOBRE LA TÉCNICA DE CD-MINIMALISTA

Ya hemos visto que para aprender una técnica correcta y mínimamente lesiva tenemos los mejores guías a nuestra disposición: nuestros pies. Ellos, con todo su aparato sensorial, son los encargados de indicarnos cuando lo estamos haciendo bien y cuando lo hacemos mal. También está nuestro instinto. Queramos o no, estamos hechos para correr y deberíamos saber como hacerlo de forma óptima. Pero claro, son muchos años de llevar zapatos. Y la mayoría de ellos, por una causa u otra, impiden el movimiento natural del pie. Un día tras otro. Así que tras tantos años de llevarlos puestos resulta que no sabemos muy bien qué hacer sin ellos. ¿Cómo tengo que pisar? ¿Qué postura debo llevar? ¿Cómo tengo que moverme? Bueno, pues vamos a verlo.

Existen puntos básicos a los que debemos prestar atención si queremos mantener una buena técnica:

1. **Relajación.**

El mantra de Barefoot Ken Bob. Es la base para que todo lo demás funcione.

2. **Cadencia y longitud de zancada.**

Cadencia alta y zancadas cortas. A 180 pasos por minuto mínimo.

3. **Rodillas flexionadas.**

Nunca mantener la rodilla bloqueada, debe ser una articulación elástica, como un muelle.

4. **Postura.**

El cuerpo deberá ir recto, sin doblarnos por la cintura. Recto pero sin tensiones, ya sabes, la primera regla es la relajación.

5. **No impulsar.**

Empujar con el pie contra el suelo es contraproducente en la mayoría de los casos.

6. **Minimizar tiempos de contacto.**

Recuperar el pie tan pronto como se pueda manteniendo al mínimo los tiempos de contacto con el suelo.

7. **Pisar debajo del centro de gravedad y con la parte delantera del pie (de antepié o metatarsos).**

Esta es la más evidente, pero sin embargo la dejamos en última posición. Más adelante explicaremos por qué.

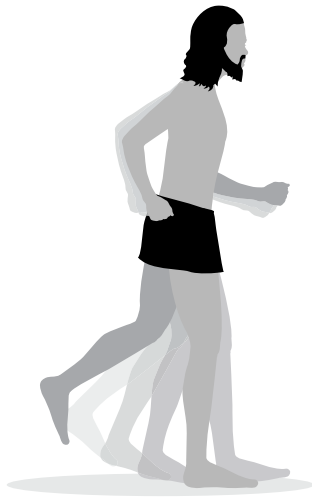
## 1. Relajación

Lo primero, regla número uno y fundamental, **el mantra de Barefoot Ken Bob: RELAJACIÓN**. Es la base.

A partir de ahora correr debe ser algo relajado, no debe existir tensión en ninguna parte. Olvídate de eso que dicen de apretar los dientes para sacar fuerzas de flaqueza. Cuanta más tensión tenemos, más resistencia oponemos al movimiento y a las fuerzas de impacto, causando un gasto innecesario de energía y aumentando las probabilidades de lesionarnos. Debemos intentar que los movimientos sean rápidos, pero fluidos y sin resistencia, adaptados al avance y a los impactos. *Be water my friend*.



## 2. Cadencia y longitud de zancada.

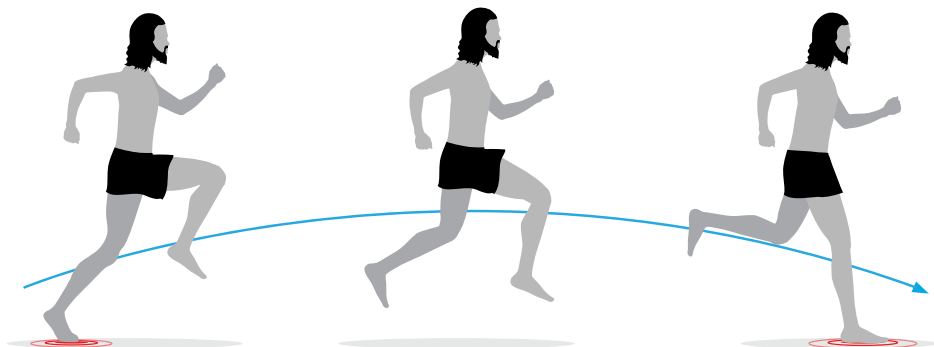


La segunda regla es la cadencia, o la frecuencia de zancada, como quieras llamarlo. **Debemos intentar que sea alta**. Cuando vamos completamente descalzos no es problema, ya que la mayoría de la gente sube la cadencia instintivamente. Pero cuando llevamos zapatillas es bastante común que alargemos los pasos y bajemos la cadencia. Lo recomendado es como mínimo dar **180 pasos por minuto**, contando los dos pies, o 90 pasos por minuto por cada pie. Una forma fácil de comprobarlo es, con nuestro cronómetro, contar 30 pasos en 10 segundos. Al principio puede parecer mucho, pero después de un pequeño período de adaptación esta cadencia la sentiremos como natural incluso para ritmos muy lentos. Lo de 180 pasos por minuto es solamente una recomendación de un mínimo, a partir de ahí cada uno debe buscar la que sienta más cómoda, pero nunca por debajo. En <http://www.reztronics.com/prod01.htm> se pueden encontrar archivos mp3 de metrónomos a distintos ritmos, bastante útiles para marcar el ritmo en los primeros intentos.

Obviamente, al subir la cadencia, hay que bajar la longitud de zancada de forma acorde. En caso de no hacerlo estaríamos aumentando la velocidad hasta unos niveles para los que quizá no estemos preparados. Por lo tanto se debe acortar la zancada, intentando pisar lo más debajo posible del cuerpo, sin echar el pie por delante. Pasitos cortos y rápidos.

Al subir la velocidad la zancada se alargará por sí sola, abriéndose por detrás, que es lo que pasa cuando vemos a los atletas de élite dar esas tremendas zancadas. Podéis fijaros en que para abrir su zancada la pierna que se lanza hacia delante está con la rodilla flexionada y aterriza con el antepié debajo de las caderas. **¿Por qué es tan importante la cadencia?** Pues entre otras cuestiones fisiológicas difíciles de medir, hay dos aspectos de física elemental que se pueden ver claramente. Una zancada se divide en una fase de vuelo y otra de contacto. A menor cadencia, la duración de la zancada es mayor, y por lo tanto también lo es la duración de cada una de las fases.

La **fase de vuelo** en sí constituye lo que en física básica se denomina ‘tiro parabólico’, con una componente de movimiento vertical. Este movimiento vertical consume una cantidad de energía y produce un impacto contra el suelo en la caída, y tanto la energía consumida como la fuerza de impacto están directamente relacionadas con el cuadrado de la duración de la fase de vuelo. Así que una reducción en la duración de esa fase de vuelo (y por tanto un aumento de la cadencia) puede disminuir drásticamente la energía gastada en el movimiento vertical y las fuerzas de impacto contra el suelo.



La otra fase, la de contacto, veremos más adelante que también es importante mantenerla lo más breve posible.

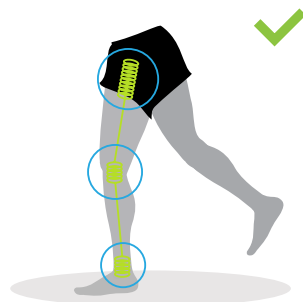
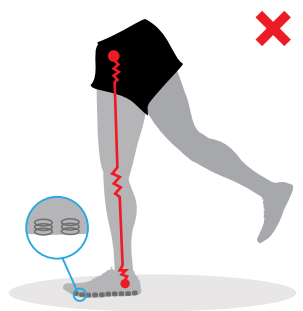
### 3. Rodillas flexionadas.

Vamos a visualizar un ejercicio. Imagina que estás saltando y aterrizas de talón y con las piernas totalmente rectas, con las rodillas bloqueadas. ¿A que duele solamente de pensarlo?

Ahora imagina el mismo salto, pero aterrizando de puntillas y con las rodillas flexionadas. Ya no duele tanto ¿verdad? Pues al correr, lo mismo. Mantener la pierna recta con las rodillas bloqueadas hace que los impactos contra el suelo se transmitan a lo largo de toda la pierna, afectando a rodillas, cadera e incluso la espalda. Al mantener las rodillas flexionadas, éstas se comportan como **un muelle**, absorbiendo la fuerza del impacto.

De hecho al pisar de metatarso (que no de puntillas, al menos para correr), el tobillo también entra en juego, haciendo el muelle mucho más efectivo.

Ahora compara el muelle que forman el tobillo, las rodillas y la cadera con los dos o tres centímetros de goma que llevan unas zapatillas y evalúa cual de los dos amortiguadores es más efectivo.

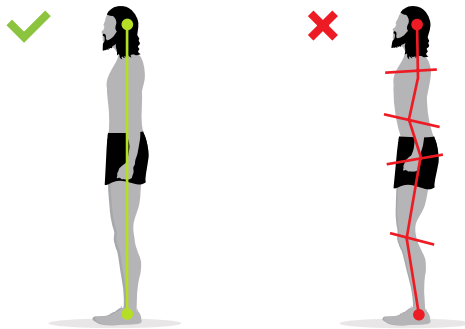




## 4. Postura.

Cuerpo recto. Bueno, más que recto, la palabra es 'alineado'. Imagina que te pones de pie, los pies separados más o menos el ancho de tus hombros. Las piernas rectas pero sin bloquear las rodillas, que estén relajadas. La espalda y cabeza también rectas. Todo recto pero relajado, nada de tensión ni articulaciones bloqueadas. En esa postura debe haber una línea recta que una las orejas, los hombros, la cadera y los tobillos. Esa es la alineación, y esa es la postura que debemos llevar al correr: **el torso recto pero relajado**. Nunca debemos doblar por las caderas hacia delante ni arquear la espalda hacia atrás.

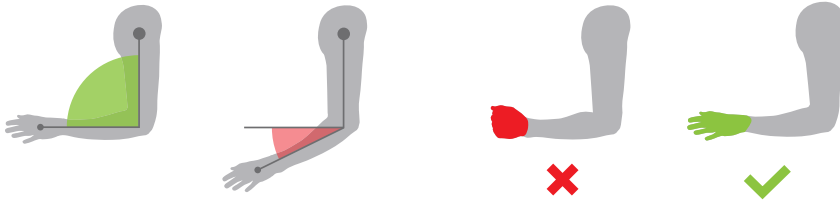
**¿Por qué?** Primero porque es la postura en que más cómodos y relajados vamos a estar. Por ejemplo, arqueando la espalda hacia atrás al final tendremos un buen dolor lumbar. Y segundo, porque la parte superior de nuestro cuerpo se corresponde con una parte importante de nuestra masa corporal, y cualquier variación de la posición de esta masa sobre nuestros pies va a provocar un cambio en el centro de gravedad y en la forma que nuestros pies tienen que pisar para lograr que mantengamos el equilibrio.



Atendiendo a estas proporciones de masa corporal, hay que tener en cuenta que el peso de la cabeza es considerable. A algunos nos pesa más que a otros, pero lo cierto es que su peso puede influir en el equilibrio general. Prestad atención a llevarla erguida. Sobre todo si vais descalzos, las primeras veces la tendencia es mirar el suelo constantemente para ver donde pisamos. Hay que acostumbrarse a **mirar al frente**, al camino que tenemos delante. Una vez que tienes cierta práctica, un simple vistazo te sirve para localizar los puntos donde tienes que pisar y donde no tienes que pisar, y ya puedes dedicar tu atención a otras cosas. Es como cuando te sacas el carnet de conducir. Los primeros días tienes que ir fijándote constantemente en las señales de tráfico, pero cuando tienes cierta práctica, un simple vistazo te permite saber todo lo que necesitas.

Los que hayáis leído algo sobre Chi Running o el Método Pose habréis visto lo de correr inclinados hacia delante para aprovechar la gravedad (quien no sepa de que estamos hablando, puede pasar de este párrafo). Aunque el aprovechamiento de la gravedad es muy discutible, esa ligera inclinación hacia delante puede ayudar en otras cuestiones y facilitar la fluidez de movimientos. Pero para obtener buenos resultados hay que saber hacerlo correctamente. Tened en cuenta que es una inclinación 'desde los tobillos', es decir, sin doblar por la cintura. Debe ser como si en la postura alineada mencionada anteriormente os dejáis caer hacia delante doblando únicamente por los tobillos, manteniendo el resto del cuerpo en la misma alineación. Prestad mucha atención a esto, y si al principio os líais o no os sentís cómodos, lo mejor es pasar de la inclinación y correr con el cuerpo alineado sin tener en cuenta esta 'caída'. Después, cuando se mejore el dominio de la técnica, se podrá introducir la inclinación.

En este apartado también podemos incluir **los brazos**. Su función principal al correr es el equilibrio, realmente no pueden ayudar en la impulsión ni en la zancada, deben ser unos subordinados del resto del cuerpo. **Su posición tiene que ser cómoda**, con los codos doblados en un ángulo que esté **alrededor de los 90 grados**. Y por supuesto muy relajados, nada de tensión, **no apretar los puños**, las tensiones únicamente sirven para desperdiciar energía. El rango de movimiento debe ser acorde al movimiento de nuestras piernas, pero no hay que forzar nada, simplemente si los llevamos relajados se sincronizarán con nuestra zancada tanto en ritmo como en amplitud. Como herramientas de equilibrio deben evitar cualquier movimiento exagerado. Un error común es cruzarlos por delante del pecho. Los puños no deben cruzar el plano medial (el plano que divide al cuerpo en mitad izquierda y derecha).



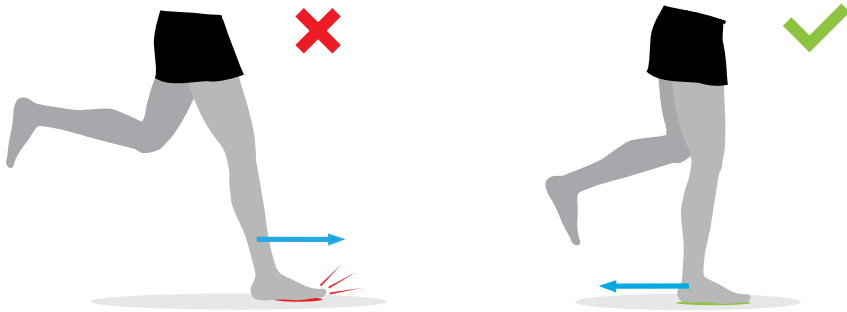
## 5. No impulsar.

Cuando tradicionalmente se describe la zancada, ésta se divide en tres fases: **apoyo, impulso y recuperación**. En muchos casos se sugiere que durante la fase de impulso se debe empujar contra el suelo, estirando el pie con los soleos y los gemelos. Pues este empuje debe evitarse a toda costa, al menos para la carrera a velocidad constante. En aceleraciones y cambios bruscos de dirección puede ayudar, pero para velocidad constante lo único que puede traer son problemas. Los músculos de la parte baja de la pierna son relativamente pequeños, y este movimiento puede conducir a sobrecargas, lesiones y una forma de correr menos eficiente.



¿Cómo? ¿No impulsar? **¿Entonces cómo avanzamos?** Realmente la fuerza necesaria para avanzar horizontalmente es muy pequeña. Si atendemos a las Leyes de Newton, en concreto a su Primera Ley o Ley de la Inercia, nos dice que cualquier cuerpo en movimiento continúa en movimiento indefinidamente a no ser que apliquemos una fuerza sobre él. Esto quiere decir que si estamos avanzando hacia delante a cierta velocidad, continuamos avanzando a no ser que algo nos frene.

¿Y qué nos frena cuando corremos?. Pues hay dos factores principales. Uno es la **resistencia al aire**, que por ahora podemos despreciar (al correr sobre cinta no existe este factor, por ejemplo). El otro somos nosotros mismos en el momento en que tomamos **contacto con el suelo**, en el momento en que pisamos. Este es el factor importante. Resulta que teniendo una buena técnica aprendemos a minimizar estas fuerzas de frenado, y si estas fuerzas de frenado son mínimas, también serán mínimas las fuerzas de impulso necesarias.



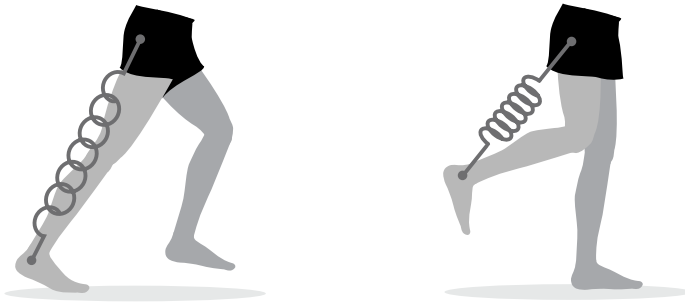
En este punto podemos pensar que si uno aprende a frenarse poco y además impulsa, podrá correr más rápido. Quizás sea cierto, pero no es fácil de conseguir. Si nos impulsamos más de lo que nos frenamos, la teoría dice que iremos ganando velocidad. Pero para mantener una velocidad alta influyen otros muchos factores que no son fáciles de controlar ni desarrollar, así que inexorablemente se acabará frenando para acomodar la velocidad a las posibilidades reales, y el resultado será que primero se gasta energía (y riesgo de lesiones) en la fase de impulso para ganar velocidad, y luego se vuelve a gastar energía (y riesgo de lesiones) en la fase de contacto para perder la velocidad ganada y adecuarla a nuestras posibilidades reales. Generalmente esto se traduce en que simplemente aumentamos longitud de zancada y disminuimos cadencia, quedándonos a la misma velocidad de travesía, pero siendo menos eficaces a la vez que incrementamos el riesgo de lesionarnos.

## 6. Minimizar tiempos de contacto.

Por tiempo de contacto se entiende el **tiempo que está el pie en el suelo durante el apoyo**. Al correr con zapatillas 'estándar' pisando de talón, tenemos la tendencia a alargar ese tiempo para aprovechar el impulso que podemos dar. Esto provoca que se alargue la duración de la zancada y el consecuente descenso de la cadencia. Ya hemos explicado que no es bueno impulsar, así que podemos disminuir este tiempo de contacto al mínimo necesario para recuperar la altura y entrar en la fase de vuelo otra vez.

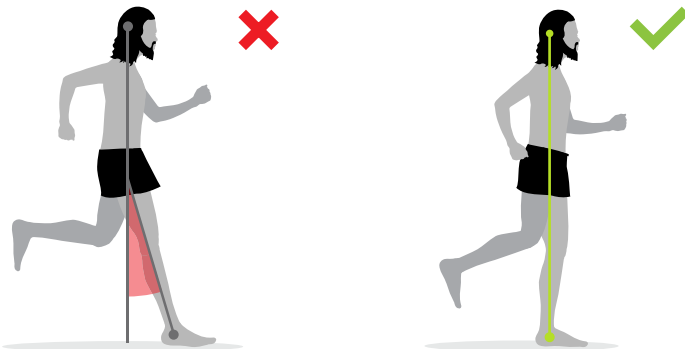
Disminuir el tiempo de contacto, aparte de hacernos conscientes de la necesidad de no impulsar, tiene dos ventajas. Primero, al no permitir que el pie del suelo quede muy atrás respecto al cuerpo, la energía necesaria para recolocar el pie en posición de la siguiente pisada es menor. Dicho de otra forma: **el pie tiene que hacer menos recorrido** por debajo del cuerpo para ir al siguiente punto de contacto. Y segundo, se consigue aprovechar mejor la capacidad elástica de nuestros músculos y tendones. Siempre que pisamos se produce un rebote (principio de acción-reacción) y este rebote se aprovecha mejor cuanto menor es el tiempo de contacto. Básicamente como si nuestras piernas fueran un muelle, tienen capacidad de almacenar parte de la energía cinética y devolverla en la impulsión.

Cuando vemos algún video de un corredor de élite podemos observar que sus piernas se extienden muy hacia atrás, abriendo bastante la zancada. Esto no se debe a que deje el pie durante mucho tiempo en el suelo, de hecho sus tiempos de contacto son bastante cortos, y **más cortos cuanto mayor es la velocidad**. Lo que sucede es que, debido a la alta velocidad que llevan, el cuerpo se desplaza muy rápidamente mientras el pie está pegado al suelo, quedando éste bastante retrasado.



## 7. Pisar debajo del centro de gravedad.

La **pisada perfecta** se produce justo debajo del centro de gravedad, que está más o menos en la vertical debajo de nuestras caderas. El contacto del pie con el suelo se produce con **el antepié e inmediatamente el talón** baja hasta tocar suavemente el suelo.

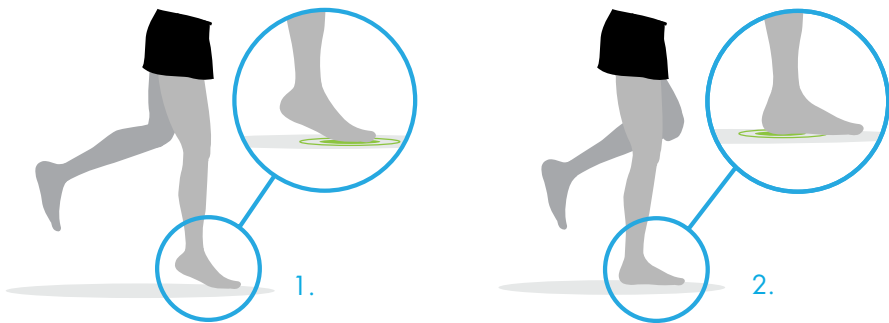


Cuando pisamos se genera una fuerza de reacción con dos componentes, uno vertical y otro horizontal en sentido contrario a la marcha. El componente vertical es el que nos soporta y evita que nos desplomemos contra el suelo. El horizontal actúa como un freno a nuestro avance. Al pisar debajo del centro de gravedad (o muy cerca, ya que exactamente debajo es imposible) se disminuye esa componente horizontal, eliminando el frenado. Y al pisar de antepié conseguimos que entre en juego el tobillo, aprovechando al máximo la capacidad amortiguadora y elástica de nuestras piernas.

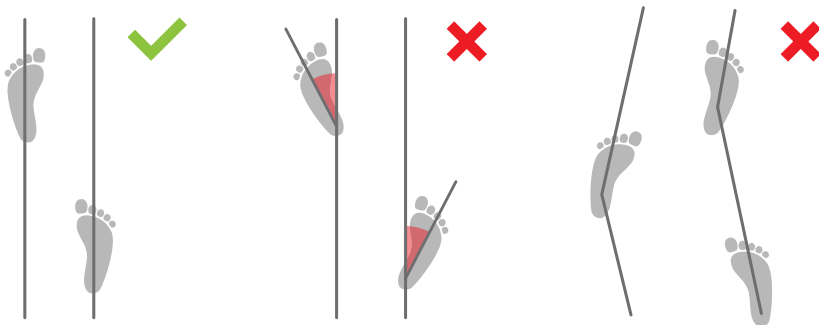
Esta es la pisada perfecta y en teoría es un movimiento fácil de hacer, tan solo hay que acortar la zancada y evitar pisar primero con el talón. Lo difícil es conseguir que ese movimiento salga de forma natural y relajado, cuestión fundamental para un correr fluido y sin riesgo de lesiones. Para conseguirlo es muy importante que también realicemos lo explicado en los apartados anteriores, sobre todo lo referente

a la relajación, la postura y las rodillas. Por eso hemos dejado este punto para el último. Si alguno de dichos apartados no se realiza más o menos bien, para poder pisar de antepié tendremos que forzar la plantiflexión (apuntar con los dedos al suelo) con la pierna bastante tensa, y además estaremos forzados a pisar más por delante del centro de gravedad de lo que sería deseable. Si los puntos anteriores se ejecutan correctamente, el movimiento explicado en este apartado saldrá solo, sin intervención consciente, y se ejecutará de forma suave y relajada.

**Muy importante:** cuando hablamos de pisar de antepié no hablamos de correr de puntillas. Al pisar, el antepié es lo primero que toma contacto con el suelo, pero el pie está casi plano e inmediatamente el tobillo se relaja, cede, y el talón toma contacto con el suelo. Quien recibe realmente la mayor parte del peso es el antepié, el talón se limita a dar un poco de apoyo extra, pero también apoya. A veces, cuando corremos muy rápido es posible que el talón no llegue a tocar el suelo, pero esto solamente debe suceder a ritmos muy altos. Para ritmos normales correr de puntillas puede acarrear problemas.



Otra cuestión a la que hay que prestar atención es a **llevar los pies alineados**. Es decir, que no abramos los pies hacia los lados o los metamos hacia dentro. Al pisar los pies **deben apuntar a las 12 del reloj y caer uno delante del otro**, casi como si corriéramos sobre una línea.



Llegados a este punto ya hemos visto las partes de las que se compone una buena técnica, una técnica natural. En el primer artículo de la serie vimos como iniciarse en la práctica, y ahora ya tenemos la teoría. Para un próximo artículo vamos a intentar explicar como debe sentirse todo junto. Mientras tanto quizás sea buena idea quitarse las zapatillas y liberar al cuerpo de sus ataduras.

## 6. PLAN DE TRANSICIÓN PARA CORRER DESCALZO-MINIMALISTA

A muchos corredores se le plantean dudas a la hora de afrontar la transición hacia la técnica de carrera natural. Consideran que es difícil y creen que sólo unos cuantos puede llegar a correr con la técnica perfecta. Aquí caen en la trampa que nos han hecho creer durante los últimos 40 años. Nos han repetido de forma directa y subliminal que nuestro sistema musculoesquelético no está preparado para correr de forma bípeda, que tenemos cuerpos imperfectos desde el punto de vista biomecánico y que sólo los atletas de élite puede correr con la técnica correcta. [La realidad es otra distinta](#). Nuestro cuerpo ha evolucionado para la carrera a pie durante millones de años hasta alcanzar la perfección, pero no ha sabido adaptarse a un calzado incorrecto y a la creencia errónea de necesitar amortiguación para correr.

Esto ha provocado que la desilusión, en forma de lesiones recurrentes, se apodere de muchísimos atletas a lo largo y ancho del mundo, pero también, que la búsqueda de la verdad haya dado sus frutos y a día de hoy, muchos de estos atletas, entre los que se encuentran los autores de esta guía, puedan correr sin ningún tipo de dolor y/o apósito, y parafraseando a Caballo Blanco, “fácil, ligero y suave”. [Esto es el Barefoot Running](#), la corriente que está cambiando la forma de entender del atletismo moderno.

Existen otros atletas a los que le han llegado rumores sobre correr descalzo o minimalista, incluso algunos lo han probado, eso sí, tímidamente, nada serio. Una carrerita un día para ver de que va esta “moda”. A estos corredores les será difícil dar el paso y adaptarse, ya que el cambio no es milagroso, no se produce de la noche a la mañana, sino que [hay que realizar una transición](#). Lo que sí es inmediato son los [beneficios](#), desde el primer momento notamos que algo ha cambiado para mejor.

Tanto unos como otros desean correr bien, pero no saben como hacerlo y requieren de una formación previa para que la dificultad se transforme en ilusión y evitar que las lesiones aparezcan por dar los pasos antes de tiempo, antes de que nuestro cuerpo nos de la señal de que el semáforo está en verde y podemos cruzar hacia el siguiente nivel.

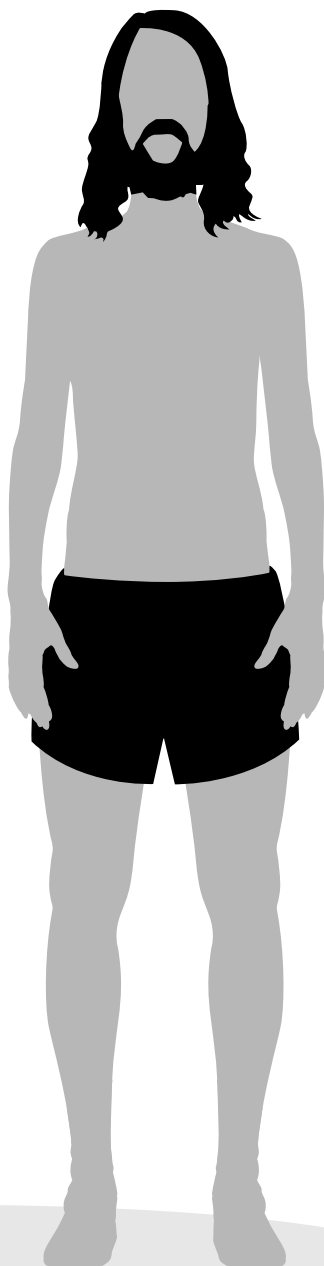
Para adquirir la formación podemos optar por distintas vías. Los autores han utilizado la experimentación propia durante 3 años y la lectura recurrente de todo tipo de escritos relacionados con el barefoot

running y la biomecánica de carrera. A día de hoy podemos optar por seguir un plan personalizado o por utilizar un plan general con datos específicos.

Estos últimos son cómodos desde el punto de vista del que los sigue no tiene que pensar, lo tiene todo hecho. Suelen dar los datos de tiempo de carrera y ritmo de forma tabulada, estableciendo una planificación general. Pero ya que cada uno es un mundo, es imposible que los números válidos para uno lo sean para todos. **Son muchas las variables** que influyen y que hay que tener en cuenta, desde la **edad, forma física, constitución, etc.**, hasta la técnica que veníamos empleando para correr. Por eso un plan específico solo tiene sentido si se analizan todas las variables y hay que huir de los planes tabulados, ya que consideran a todos los corredores en el mismo nivel.

Si por el contrario, deseas un plan personalizado, lo ideal y recomendable es que un profesional evalúe sus capacidades iniciales y el estado de su sistema músculo-esquelético, para que el plan se adapte lo más posible a tus necesidades, y la transición sea rápida y segura.

Como situación intermedia a ambas opciones, **proponemos un plan general** donde cada atleta personalice cada fase en función de sus condiciones de partida y del tiempo disponible para llevarla a cabo. Dicho plan lo hemos dividido en 4 fases: **Descubrimiento, Adaptación, Transición y Asimilación.**



## 6.1. DESCUBRIMIENTO

**Conocer tu cuerpo y la forma en que se mueve.** A la vez se estudia la teoría para saber que es lo que se pretende conseguir. Hemos oído, incluso leído un poco, sobre una técnica de carrera que nos devuelve la alegría de correr.

Cansados de parapetos, de molestias infinitas que a veces minan nuestra moral y de arrastrar lesiones que se repiten en el tiempo, hemos decidido dar el paso, aunque un atisbo de duda puede rondar por nuestras cabezas y la convicción del cambio no sea plena.

Es difícil, aunque se trate de algo que siempre ha estado aquí. Lo nuevo siembra dudas y aunque nos repetimos una vez tras otra que estamos convencidos de querer cambiar nuestra técnica de carrera, una pequeña duda no deja de atormentarnos. Es momento de reflexión, de aplicar la lógica y el sentido común, y de dejarnos arrastrar por lo que nos dice nuestro corazón.

Muchos ven la luz al ver a sus hijos correr. Organismos puros que todo lo hacen con la mayor de las simplezas e inocencia. No hay ni trampas, ni cartón. El cambio es inmediato.

En esta fase hay que leer sobre técnica de carrera y sobre cómo nuestro cuerpo se mueve. Le remitimos a leer o releer, en el caso que ya lo hayas leído, los capítulos 2 y 4 de esta guía. Otra fuente de información muy importante son los propios corredores que ya han adoptado esta técnica, así que las dudas y curiosidades que le puedan surgir siempre podrá resolverlas preguntándole a ellos, haciendo uso de nuestro foro <http://www.corredescalzos.es/foro/>, por ejemplo.





## 6.2. ADAPTACIÓN

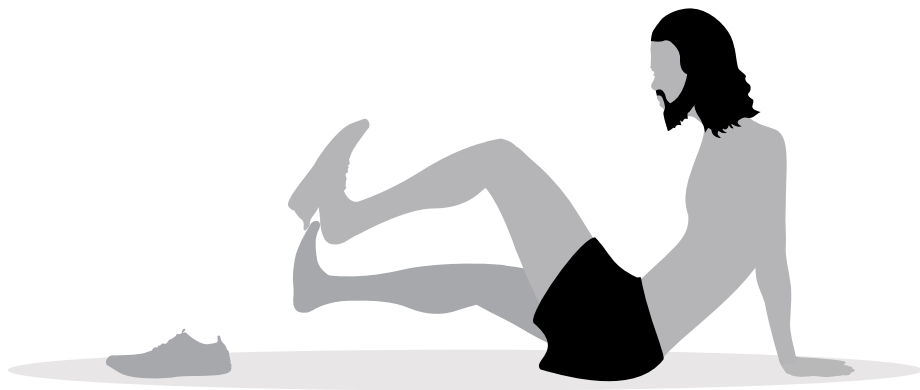
Moverse descalzo y/o con zapatos/zapatillas minimalistas para hacer una primera adaptación del sistema neuromuscular y de la piel de los pies.

Hay que despertar a los pies del letargo de los zapatos “aprisionadores”. **Nacemos sin zapatos en los pies**, como también nacemos sin guantes en las manos, pero desde el primer momento nuestros pies son diferentes al resto del cuerpo. Es difícil encontrar pies desnudos, si no llevan zapatos están cubiertos con calcetines.

**¿Es necesaria esta protección a todas horas?** ¿O en muchos casos se trata simplemente de una convención social? Está claro que hay terrenos por los que es más cómodo ir con calzado, incluso hay sitios que jamás pisaríamos a pie desnudo. Pero también hay muchísimos lugares que visitamos a diario en los que ir descalzo no sólo es posible, sino que además es un placer. Por ejemplo, ¿por qué llevamos calzado cuando estamos en casa, en nuestro hogar?

**Ha llegado el momento de andar descalzo, de correr descalzo**, de sorprendernos ante la facilidad del movimiento y de volver a enseñar a nuestro cuerpo a recuperar las sensaciones perdidas. Nuestros pies son los maestros, los que leen el camino por donde pisamos y los que avisan ante la dureza del terreno o la suavidad del mismo. Si no están despiertos, difícilmente podremos conseguir nuestro objetivo. Aterrizaremos con brusquedad, pisaremos una piedra que no vimos y no seremos capaces de balancear los pesos para no hacernos daño.

Sería muy recomendable hacer la siguiente rutina durante algunas semanas, hasta que nos encontremos preparados para el siguiente paso. Lo normal es utilizar entre 3 y 4 semanas.

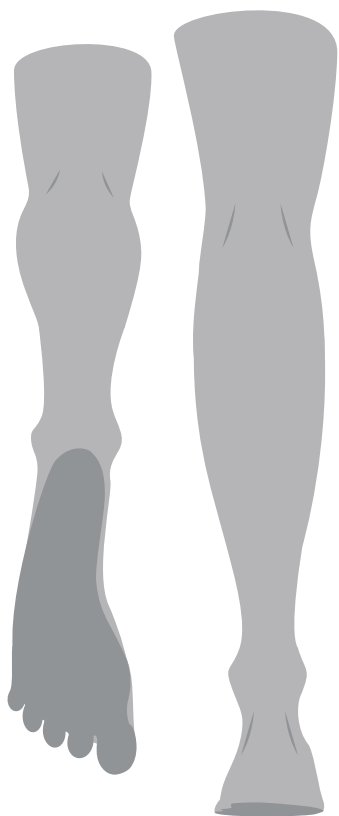


## En casa

Nada más llegar nos descalzamos y nos quedamos totalmente **con los pies desnudos**. Disfrutamos con el suelo frío y dejamos que los pies nos transmitan las sensaciones. Si no soportamos el frío podemos utilizar un calcetín fino y que deje que los dedos se muevan libremente.

Realizamos los ejercicios de rotación-flexión que se muestran en el capítulo 4. Cada ejercicio se puede realizar durante 30 segundos aproximadamente.

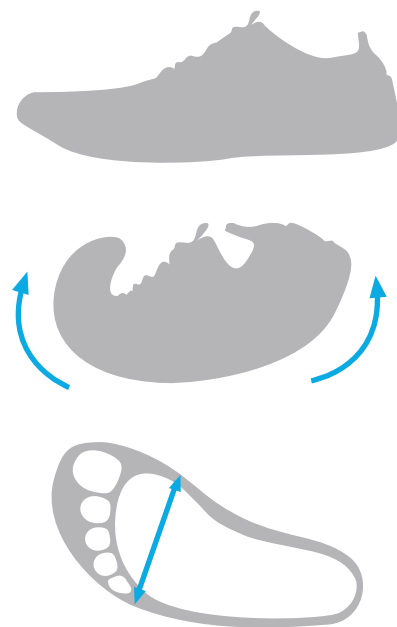
Todos los desplazamientos que realicemos se debe realizar sin calzado, experimentando con los pies y adaptándonos al cambio.



## En el trabajo o en la calle

Para ir al trabajo, de compras o a pasear debemos utilizar los zapatos o zapatillas más minimalistas que tengamos. Los aspectos a valorar son: **flexibilidad** del zapato en todos los ángulos, suficiente **espacio para los dedos**, “zero drop” o diferencia mínima entre el talón y antepié, bajo peso y que no tenga apoyo de arco ni refuerzos laterales.

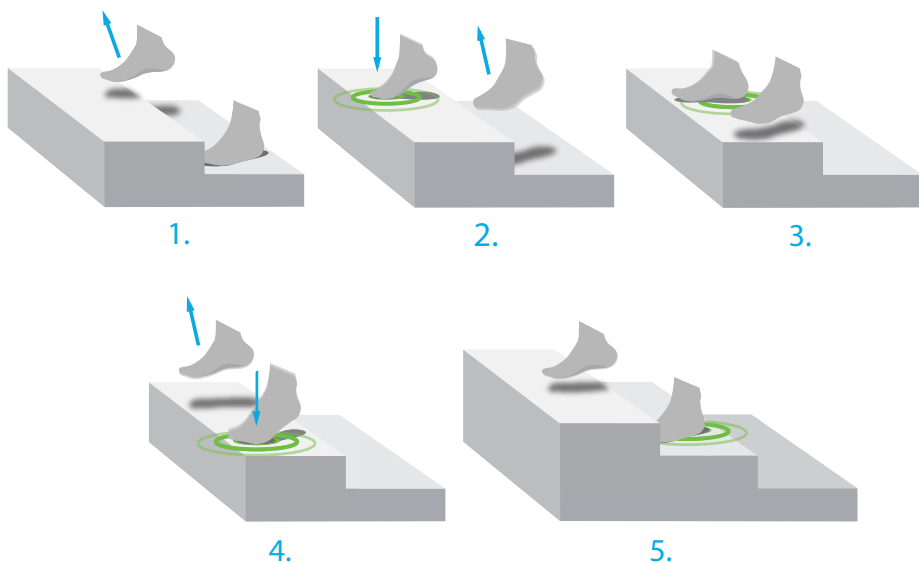
Al andar con este tipo de zapato sin tacón es aconsejable no entrar de forma muy pronunciada con el talón. Hay que **intentar entrar lo más plano posible**, aunque lo primero que pose sea el talón. Un indicativo de que esto se está realizando mal es que nos duela el talón, si esto ocurre hay que revisar la forma de andar, e intentar aterrizar más plano, es decir, utilizando el pie al completo. Debemos pensar que descalzos no podríamos andar así mucho rato. Lo mejor es practicar descalzo y aplicar lo aprendido a cuando uno va calzado. El truco está en mantener **la rodilla un pelín flexionada, dar pasos cortos y aumentar la cadencia**.



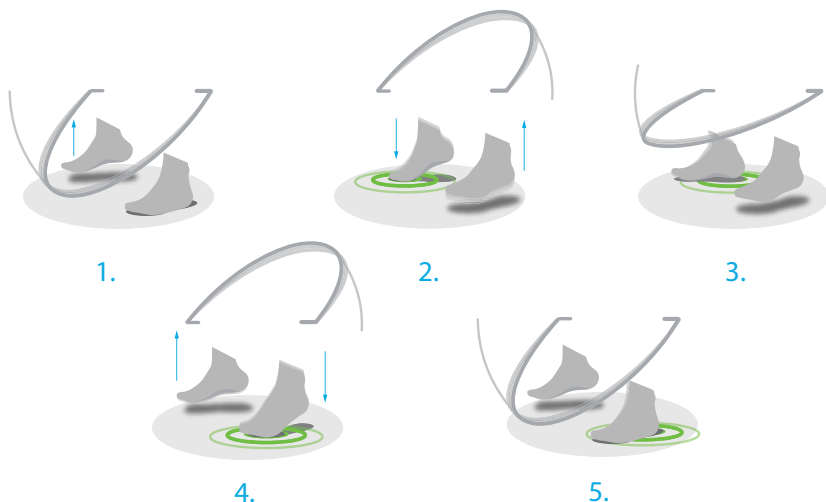
# EJERCICIOS ADICIONALES PARA FACILITAR LA TRANSICIÓN

Unos ejercicios muy útiles que debemos tener en nuestra rutina inicial es [subir escalera y/o saltar a la comba](#). Con estos ejercicios se evitan en gran medida correr de puntillas y la rigidez excesiva, contracturas y demás dolores en la musculatura de los gemelos y los sóleos, de lo que se quejan la mayoría de los iniciados en el barefoot running. Al comenzar a correr minimalista utilizando la técnica natural se piensa que el talón no debe apoyar o bien no se sabe cuanto tiene que hacerlo. Si intentamos correr utilizando todos los conocimientos técnicos adquiridos seguramente la tensión de querer hacerlo bien nos impida desarrollar una técnica correcta. En esta situación lo que más sufren es la estructura musculoesquelética de la parte baja de la pierna, por eso un ejercicio muy recomendados es subir escalera.

Este ejercicio se basa en la simplicidad de [subir peldaños](#), pero hay que hacerlo de forma que la primera parte que toque sea el antepie y la última el talón. Debemos intentar que el aterrizaje del pie sea lo más suave posible y evitar los zapatazos. En ningún caso se evitará que el talón toque la escalera, sino todo lo contrario, para hacerlo bien, el talón debe tocar la escalera. Si conseguimos subir una escalera de unos 20 pasos de forma suave y sin notar tensión en la musculatura de los gemelos, seguramente podamos correr sin la tensión propia que ocasiona los inicios del barefoot running.

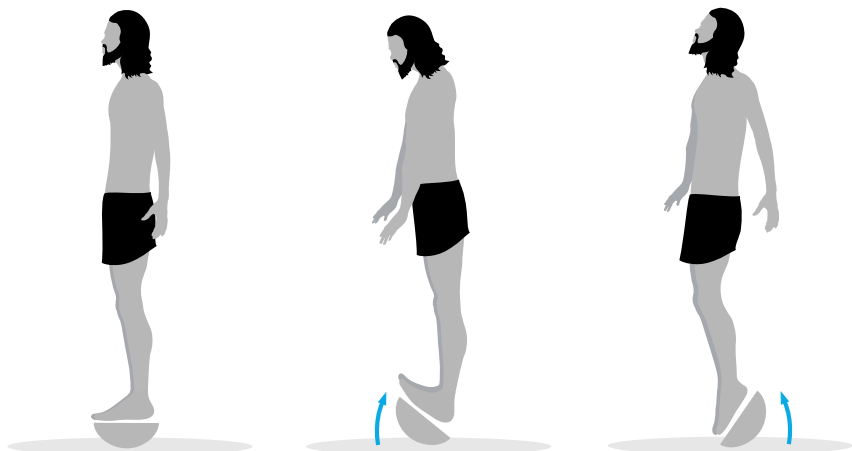


**Saltar a la comba** es por sí mismo un ejercicio de características similares a subir escalera, cuando hablamos de mejorar la técnica de carrera. Tenemos que **saltar con cada pierna de forma consecutiva**, no con los dos pies a la vez, y al igual que en el ejercicio anterior tenemos que aterrizar suave con la zona de los metatarsos y dejar que el talón toque el suelo. Si somos capaces de hacer este ejercicio durante algunos minutos **sin que aparezca tensión en gemelos y sóleos** estaremos mejor preparados para correr de forma natural. Habremos eliminado el factor tensión, es decir, podremos correr de forma ¡Relajada!

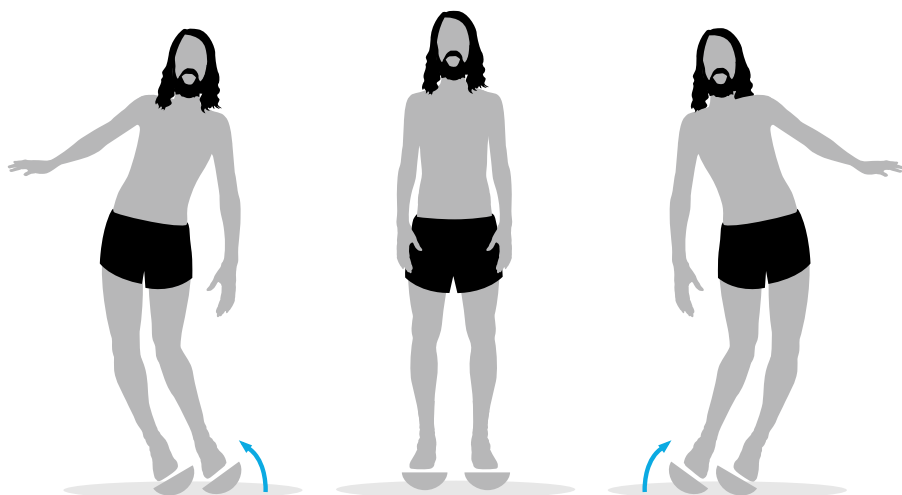


Otro ejercicio muy útil es realizar diferentes movimientos sobre una plataforma inestable del tipo **Pielaster**. Se mejora el equilibrio, la propiocepción y se fortalece el tobillo y la musculatura de la parte baja de la pierna. Se debería hacer diariamente, haciendo cada movimiento durante 60 segundos aproximadamente. A continuación os mostramos una serie de ejercicios.

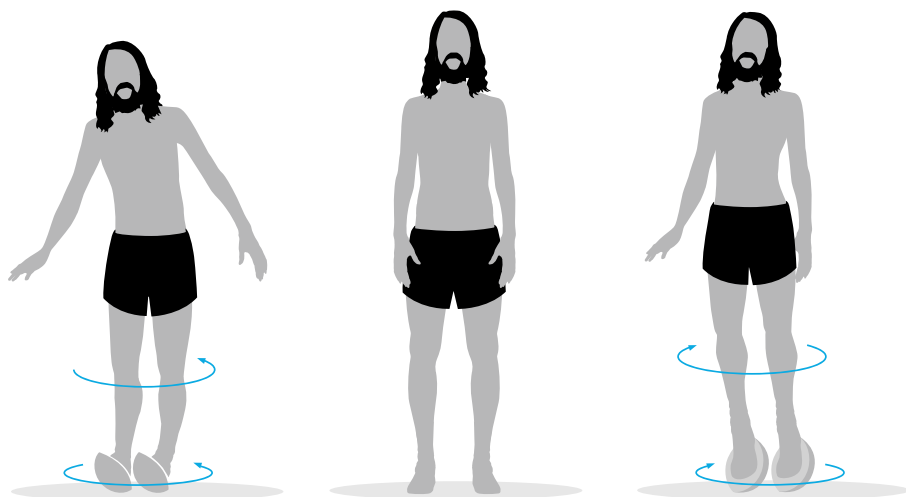
**Movimiento 1.** Balancearse hacia delante y hacia atrás.



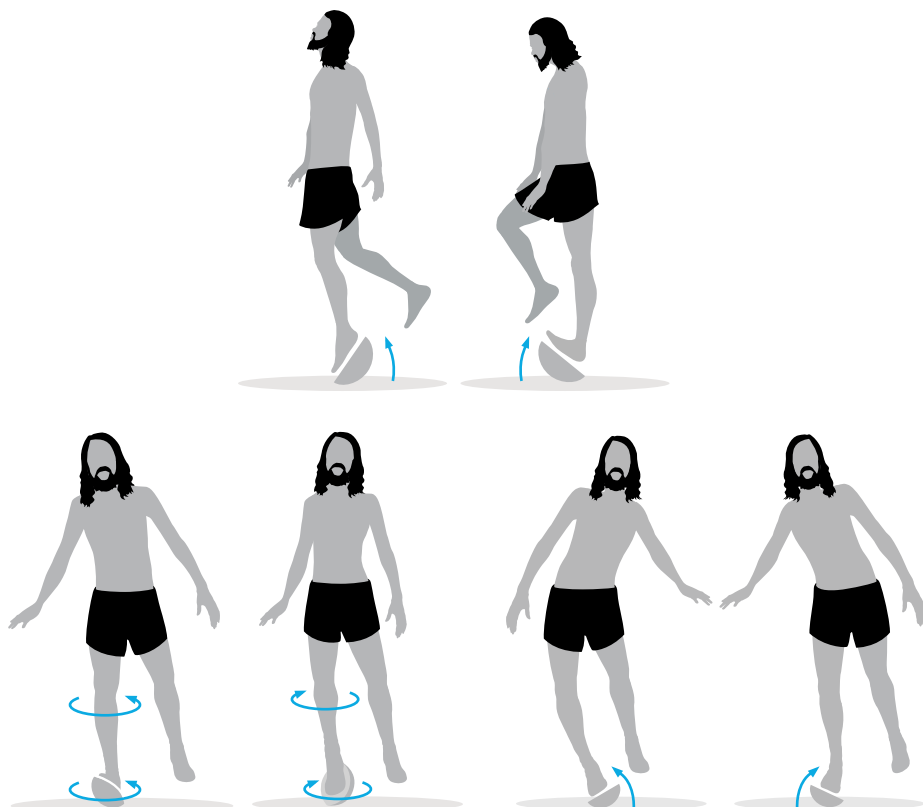
**Movimiento 2.** Mover los dos pies en balanceo paralelo hacia la izquierda y hacia la derecha.



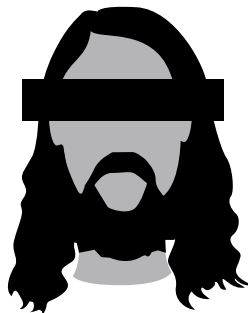
**Movimiento 3.** Realizar movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj primero y en sentido contrario después.



**Movimiento 4.** Los mismos ejercicios anteriores, pero con una sola pierna cada vez. Según vayan realizándose con relativa facilidad los ejercicios anteriores, realizar los ejercicios 1, 2 y 3 con una sola pierna.



**Movimiento 5.** Realizar todos los ejercicios anteriores **con los ojos cerrados**. Recomendamos progresar desde los ejercicios sencillos a los más complicados.



## 6.3. TRANSICIÓN

Comenzaremos a correr descalzo y con zapatillas minimalistas como parte de nuestras rutinas de entrenamiento. **Nuestros pies ya están despertando.** Ahora hay que despertar al resto del cuerpo. Para conseguir correr con la técnica natural hay que cambiar ciertos patrones de movimiento del ciclo de zancada. Vamos a pasar de una forma de correr basada principalmente en la fuerza muscular a una forma de correr en la que la elasticidad y la coordinación son los motores fundamentales.

En todo momento nuestras guías en este proceso serán los pies, pero les vamos a ayudar con un poco de teoría y algunos ejercicios. Para esta fase es fundamental conocer y entender el capítulo 5 de esta guía, y realizar la siguiente rutina de entrenamiento.

Pronto nos daremos cuenta de que el ejercicio es más difícil de lo que parece, y además es bastante exigente físicamente. Así que las primeras veces haremos una versión simplificada. Esta versión 'fácil' consiste en hacer el mismo movimiento, pero esperando a tener un pie en el suelo antes de levantar el siguiente. Al correr hay un tiempo 'de vuelo', durante el cual estamos en el aire. Pues en esta versión simplificada nos ahorramos este 'vuelo' en pos de conseguir centrarnos en el equilibrio y la coordinación. Para conseguir resultados, es más importante la corrección que la velocidad. Esta versión simplificada se denomina '100up minor'.

Conforme vayamos cogiendo práctica iremos siendo capaces de hacerlo correctamente a una velocidad cada vez más alta, hasta alcanzar un ritmo parecido al de nuestra zancada al correr, con sus tiempos de vuelo y todo. Esta versión completa se denomina '100up mayor'.

Aunque ya estemos en condiciones de hacer el '100up mayor', es conveniente en cada sesión realizar primero el '100up minor' a modo de calentamiento y para refrescar nuestra memoria muscular y después realizar la versión completa. En el siguiente enlace <http://www.correrdescalzos.es/correr-lo-minimo-ejercicio-100-up/> podrás conocer de donde proviene el término 100up y ver un vídeo de como se realiza el ejercicio.

Nunca debemos olvidar que el objetivo es **hacerlo bien, no hacerlo rápido.**

# ENTRENAMIENTO

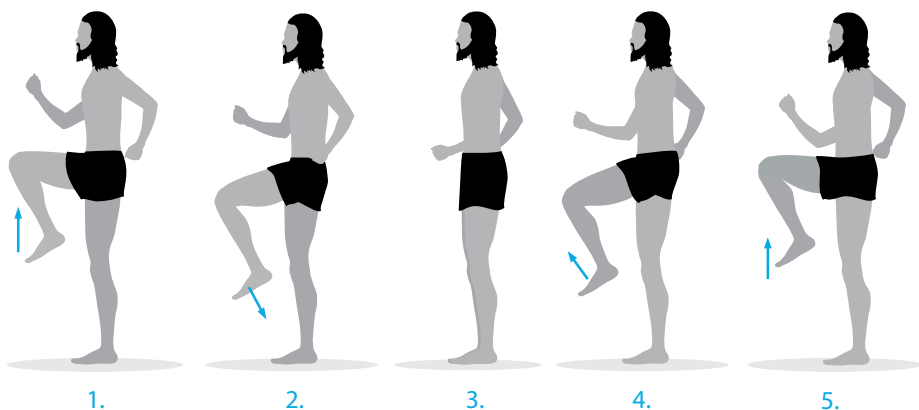
Dependerá de los días de los que dispongamos, aunque lo recomendable al principio es hacerlo en días alternos, es decir, **3 o 4 días a la semana** intercalando un día de descanso entre cada sesión. La rutina a realizar se compone de tres ejercicios por sesión: 100 up, correr descalzo y correr con zapatillas minimalistas. Opcionalmente se podría acabar la sesión corriendo con las zapatillas amortiguadas de siempre o con unas de transición, pero no es lo recomendable.

## 1. 100 UP

Este ejercicio consiste básicamente en correr en el sitio, sin avanzar, pero con unas pautas dadas, ya que lo importante aquí es mejorar el equilibrio y la coordinación. Para ello deberemos centrarnos en **que el pie aterrice en el mismo lugar** del que ha despegado. Puede ser conveniente hacer una marca en el suelo para tener una medida de cuánto nos estamos desviando.

Comenzamos con una buena postura, de pie, con el cuerpo recto pero sin tensiones, las rodillas ligeramente flexionadas (lo justo para no estar 'bloqueadas') y los pies debajo de los hombros, sobre las marcas realizadas en el suelo. Levantamos un pie hasta el punto en que llevamos la rodilla a la altura de la cadera (postura en que se mantiene el fémur paralelo al suelo). Acto seguido bajamos el pie y levantamos el otro. Los brazos acompañan el movimiento. El objetivo es dar **100 zancadas** siguiendo este patrón, 50 con cada pierna, y hacerlo como si estuviéramos corriendo, pero **sin avanzar**.

### MINOR

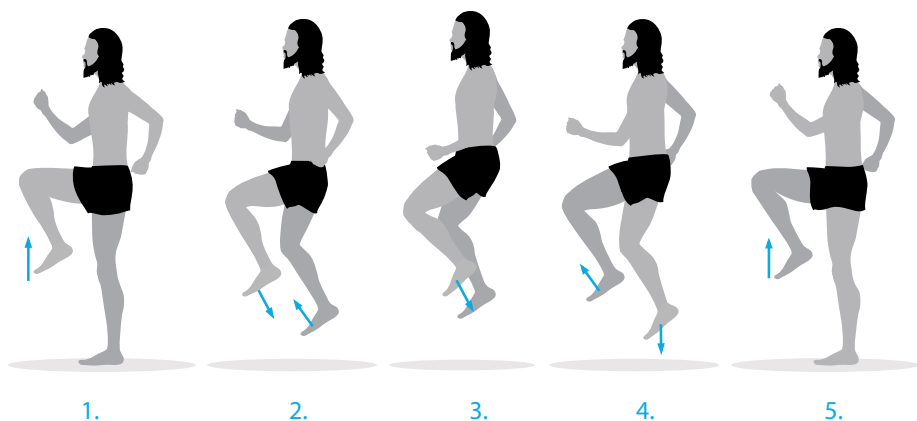


PIERNA IZQUIERDA

PIERNA DERECHA



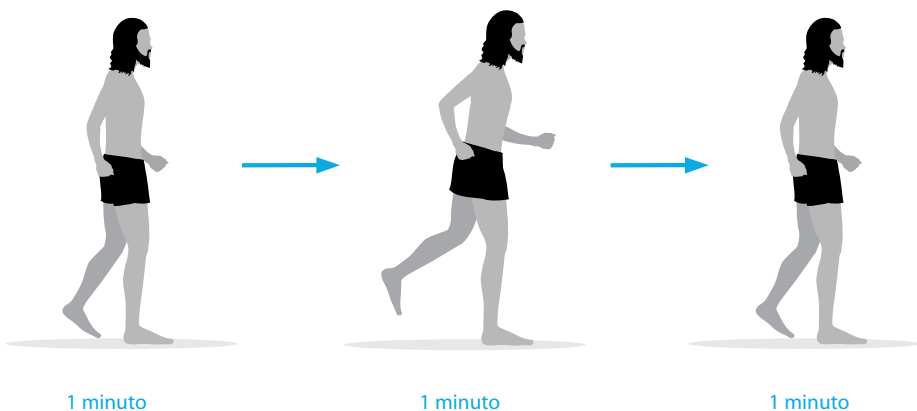
## MAJOR



## 2. Andar y correr descalzo sobre asfalto o superficie dura.

Nuestros pies tienen que desperezarse y despertarse de una vez por todas, y para ello lo mejor es **enfrentarlos al mundo real**. Una superficie blanda lo único que conseguiría es enmascarar defectos de técnica, correr más de lo debido y agotar a los músculos antes de tiempo, así que la mejor superficie será dura y con cierto grado de aspereza, que transmita al aparato sensorial del pie cualquier sensación derivada de nuestros movimientos, sin enmascarar nada. El asfalto es de lo más apropiado.

Como a cualquier dormilón que se despierta, a nuestros pies no les gustará despertar de golpe, por lo que hay que comenzar con cautela y precaución. Por ejemplo una buena guía para los primeros días sería comenzar con sesiones de 5 a 10 minutos, alternando **un minuto andando y otro minuto corriendo despacio**. Como decimos esto es una guía y no debería tomarse como una regla general.



Hay atletas que por su morfología, condición física y, lo que es más importante, por la técnica de carrera que emplea, se adapta a mayor ritmo que otros atletas con condiciones distintas. Por lo tanto, lo válido para los unos no lo será para los otros y hay atletas que desde el primer día correr 20 minutos sin problemas.

A pesar de este inciso, consideramos que el tiempo prudencial para la primera toma de contacto sea de 5-10 minutos y a partir de esos primeros días debemos observar cómo responde nuestro cuerpo e ir incrementando esos tiempos progresivamente, ¡pero con ojo!. Las primeras veces que se corre descalzo tenemos una sensación de euforia. De repente parece fácil y uno se siente ligero, así que es fácil caer en la tentación de querer hacer más de la cuenta, cosa que acabaremos pagando en forma de unas bonitas ampollas como mínimo. En este punto, el sentido común debe regir como el más común de todos los sentidos.

### 3. Correr con zapatillas minimalistas puras.

Lo más recomendable para avanzar en la asimilación de una técnica correcta es usar una zapatilla lo más minimalista posible, lo que se conoce actualmente como zapatillas minimalistas. Este tipo de zapatillas se fabrican con el objetivo de interferir lo mínimo posible en la pisada natural, es lo más cercano a correr descalzo, pero con protección (tanto física, como social por los perjuicios que causa correr sin calzado); lo que además permite fortalecer a los pies ya que a cada paso que damos entran en juego la mayoría de los músculos, tendones y ligamentos que forma al pie. Por otro lado, con este tipo de calzado podemos sentir el terreno por donde nos desplazamos, mejorando la propiocepción.

Si nos descartamos por este tipo de zapatilla hay que tener en cuenta que a pesar de su simplicidad no todas las huachas nos darán el mismo rendimiento. Se puede utilizar una simple suela atada al pie, o bien algo más elaborado que nos de un mínimo de garantías en protección y comodidad. También podemos elegir una zapatilla cerrada, para entendernos, y aquí la variedad es amplia, pero hay que prestar atención a que la zapatilla sea 100% minimalista.



En este caso también debemos aplicar la misma regla que en el apartado anterior: poco a poco. Las zapatillas, aunque sean minimalistas, pueden enmascarar defectos en nuestra pisada y estos defectos pueden producir lesiones por repetición. Lo que corriendo descalzo se habría traducido en unas simples (aunque molestas) ampollas, con las zapatillas tardaría más en dar la cara y cuando la diera podría ser tarde y convertirse en una lesión que nos tenga algunas semanas apartados del ejercicio.

Como guía, un buen número sería comenzar con 5-10 minutos e ir incrementando poco a poco. Al igual que corriendo descalzo, nunca se debe caer en la tentación de hacer más de lo que inicialmente teníamos planeado.

#### 4. Correr con zapatillas amortiguadas o con zapatillas de minimalistas intermedias (opcional).

Con los tres apartados anteriores conseguimos una sesión de cardio decente, suficiente para no perder demasiada forma mientras realizamos la transición. Por ello, para la mayoría de la gente lo mejor sería ceñirse a este plan y no preocuparse si se está haciendo menos ejercicio que antes. Esta situación únicamente durará unas pocas semanas y en seguida podremos continuar dándonos caña. Pero el nivel de entrenamiento necesario depende mucho del corredor, y hay quien no quiere o no puede perderse un entrenamiento más exigente fisiológicamente. En ese caso se pueden completar los entrenamientos usando nuestras zapatillas habituales (seguro que resultan aburridas después de haber corrido un poco descalzos) o unas zapatillas minimalistas intermedias.



Las zapatillas de entrenamiento tradicionales ya las conocemos, son esas enormes, rígidas, pesadas y con un montón de goma debajo del talón. Las **zapatillas minimalistas intermedias** se caracterizan por ser bastante **más ligeras y flexibles**, aunque comparadas con unas minimalistas tienen amortiguación y algunas tienen una pequeña diferencia de altura entre talón y antepié (no más de 4mm). Ofrecen cierta protección y amortiguación (con su correspondiente pérdida de sensibilidad), y a la vez permiten una **mayor libertad de movimiento** al pie. La mayoría tampoco presentan soporte de arco, ni refuerzos laterales (interior o exterior), pero hay que evaluar bien, ya que muchas marcas etiquetan a sus zapatillas como minimalistas con el único propósito de marketing, cuando en realidad son unas zapatillas de competición tradicionales.

Lo que hay que tener en cuenta es que instintivamente intentaremos **aplicar lo aprendido** del minimalismo a cuando corremos con este tipo de zapatillas. Esto normalmente es bueno, pero también podría descoordinarnos y tener algún efecto negativo. Así que es muy importante prestar atención a **cómo responde nuestro cuerpo** a estos cambios en la mecánica de carrera e intentar anticipar cualquier problema que pueda producirse (y a la vez disfrutar de cualquier ventaja que se vaya encontrando). Este problema es más acuciante para el caso de usar zapatillas amortiguadas, minimizándose o anulándose para las zapatillas de minimalistas intermedias, más en algunos modelos que en otros.

Otro problema que encontraremos es que, con este continuo cambio de forma de correr y de sensibilidad del suelo, el proceso de adaptación será más confuso para nuestro sistema neuromotor, pudiendo alargar el proceso de adaptación y hacerlo un poco más complicado.

La diferencia fundamental entre usar zapatillas tradicionales o minimalistas intermedias está en que con las tradicionales podremos volver a usar nuestra técnica anterior en cualquier momento de la carrera, mientras que las minimalistas intermedias nos van a obligar a mantener una técnica más parecida a la de correr descalzo durante todo el entrenamiento, lo que es mejor de cara a asimilar la técnica definitivamente. Por contra, con las minimalistas intermedias estamos más expuestos a los fallos de nuestra técnica, que si corremos con zapatillas minimalistas puras. Así que siempre que sea posible lo mejor es **buscar alternativas** (bicicleta, natación, etc.) y usar durante esta fase únicamente zapatillas minimalistas puras y nuestros pies desnudos. **Con estos tres ejercicios** (y el cuarto opcional) tenemos un programa de adapta-

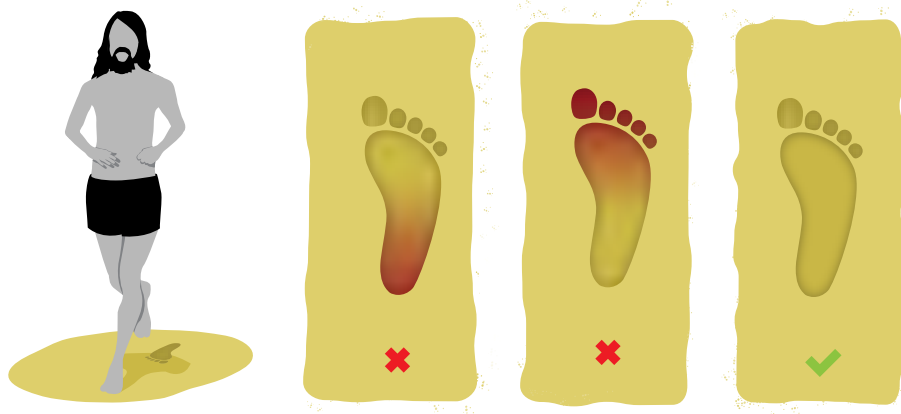
ción que nos permitirá en unas pocas semanas poder movernos con zapatillas minimalistas de la misma forma que antes lo hacíamos con amortiguadas. Pero como se ha recalcado varias veces: **sin prisas**.

El cuerpo no asimila los cambios de un día para otro, necesita aprender los nuevos patrones de movimiento y fortalecer los músculos que ahora usamos de forma diferente. Deberíamos comenzar con los tiempos arriba indicados, y **progresivamente incrementarlos** según vaya respondiendo nuestro cuerpo. Pero nunca incrementarlos bruscamente. Lo normal es que, siguiendo este sencillo plan, en unas **8-10 semanas** ya seamos capaces de hacer, en plan minimalista, los tiempos y distancias que hacíamos habitualmente en entrenamientos 'normales'. Para los entrenamientos más exigentes, tanto en distancia como en velocidad (como por ejemplo la competición), harían falta otras **4-6 semanas más para dar el 100% con zapatillas minimalistas** (aunque nadie nos quita el poder competir con las zapatillas de siempre o con unas de transición). Y con otras tantas semanas más seguro que podemos dar el 110% de rendimiento, ya que es entonces cuando todas las ventajas del minimalismo se harán patentes.

## 5. Comprobar si la técnica de carrera es la correcta.

Una de las mayores dudas iniciales que nos suelen atormentar es si la técnica que estamos utilizando es la correcta. Aunque cada persona tiene sus particularidades en la forma de desplazarse de forma bípeda, un patrón común se repite en todo corredor y se hace necesario la **comprobación visual** para evitar ser engañados por nuestra memoria neuromuscular, la cual es amplia y duradera.

La forma más rápida y efectiva es la **grabación en vídeo** y su posterior análisis. Con este sistema podremos ver muchos parámetros siendo los más comunes la postura del cuerpo, la cadencia y la forma de aterrizaje. Complementando al vídeo podemos realizar un ejercicio muy útil para ver si estamos aterrizando correctamente y si el despegue se realiza de forma correcta. Se trata de correr sobre arena sin compactar.



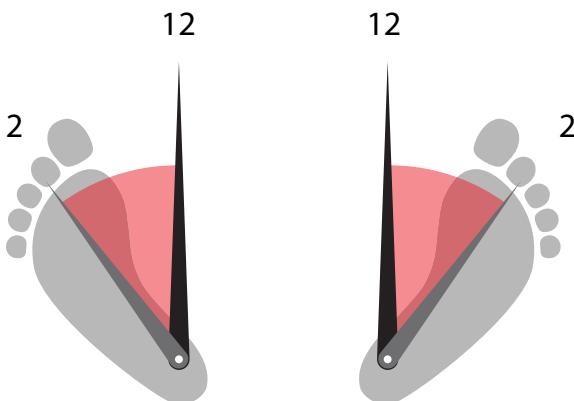
Dicho ejercicio es muy útil para ver si no aterrizamos de talón, ni empujamos en el despegue. El pie se debe levantar plano, es decir horizontal al suelo. Cuando corremos por una superficie plana, sin bajadas ni subidas, donde **nuestras huellas** se queden grabadas sobre el terreno y sean perfectamente legibles, tenemos que ver que la huella sea **recta**, que no tenga más profundidad en la parte delantera o trasera. Si la huella muestra un dibujo desigual, nos indicaría que empujamos al despegar, o lo que sería peor, que estamos aterrizando de talón.

## 6.4. ASIMILACIÓN

Después de unos meses de adaptación y transición hacia la técnica de carrera natural o minimalista, llegamos a un punto donde lo primero que tenemos que preguntarnos es si todavía existen molestias a la hora de correr (si alguna vez las hubo), ya que si las hubiera, es fundamental saber diferenciar cuando las molestias que notamos son producidas por la falta de adaptación muscular y cuando se deben a una mala ejecución de la técnica de carrera.

No es normal que llevemos unos meses de transición y todavía notemos molestias o dolores en ciertas partes del cuerpo. Esto es síntoma de que algo está fallando y es posible que sean errores en la técnica. A veces estos se producen porque no somos consciente de estar realizando un movimiento concreto, bien porque es muy sutil o porque nos falla la comunicación con nuestro cuerpo. Por ejemplo, si llevamos 6 meses corriendo minimalista 3 días a la semana con unas Five Fingers Bikila y no somos capaces de correr 10 km seguidos por dolores en los pies, o un caso más extremo donde no podemos correr descalzo ni 100 metros sobre asfalto.

Estos errores se producen por un conocimiento erróneo de la técnica, o por una mala ejecución de la misma, aunque también se puede deber por admitir como correcto un movimiento que siempre hemos ejecutado de la misma forma, así como por desequilibrios musculares que se han desarrollado con el paso del tiempo o producidos por una lesión anterior. Por ejemplo, un error común es correr con los pies apuntando a las 10 y a las 2 del reloj.



La falta de movilidad y/o fuerza en el tobillo causa pequeñas modificaciones en la técnica de carrera que con la acumulación de kilómetros puede originar molestias y un retroceso en la ejecución de la técnica natural. Dicho esto, durante estos meses de transición hemos podido comprobar como correr descalzo o con un mínimo calzado es muy diferente a todo lo experimentando hasta ahora. Desde el comienzo hemos hablado de conceptos técnicos y de ejercicios que nos han ayudado a dar el paso y/o facilitado el camino de la transición hacia nuestra técnica de carrera natural, perfecta e ideal. Pero llegado a este punto, donde la etapa de transición parece terminada, empezamos a [descubrir un nuevo sentido](#) y, con él, sensaciones nuevas y agradables.

El sentido del tacto en los pies, por el que recogemos miles de estímulos que nos hacen cambiar nuestra forma de caminar, correr, acariciar o coger un objeto empieza a desarrollarse en toda su plenitud en aquella parte del cuerpo donde antes existía un guante con forma de zapato. Esta frase no es una metáfora sobre las Five Fingers o también llamadas 5 dedos, sino de la poca sensibilidad que es capaz de captar nuestros pies debido al uso indiscriminado de zapatos super protectores.

El [sexto sentido](#), también llamado sentido común o el menos común de todos los sentidos, deja de tener una connotación psíquica y aparece como por arte de magia como el sentido del tacto [en los pies](#). Aquí no estamos diciendo que es de sentido común correr o desplazarnos de la forma en la que la evolución del ser humano nos ha preparado, sino que el sexto sentido, del que nunca nos hablaron al nombrar los otros cinco (gusto, olfato, oído, vista y tacto de las manos) aparece en los pies, y junto a la propiocepción, forman los instrumentos más avanzados que poseemos para poder desplazarnos con eficacia y seguridad.

Lo importante hasta ahora ha sido captar los conceptos técnicos y desplazarnos con seguridad, tanto al andar como al correr. Hemos mejorado nuestro sistema músculo-esquelético, al utilizarlo de la forma correcta, pasando de emplear escasos 10 músculos a los más de 30 que entran en juego en el descalzismo o minimalismo. A su vez, los tejidos han ido cambiado, fortaleciéndose y estableciéndose nuevos canales de comunicación entre el cerebro y el resto de nuestro cuerpo. Pero ha llegado la hora de sentir en toda su plenitud y de realizar pequeños cambios que nos hagan mejorar desde el punto de vista técnico y anímico.

La [asimilación es la última etapa de nuestro Plan de Transición](#), pero desde el principio, cuando decidimos mejorar nuestra técnica de carrera hemos ido asimilando conceptos y principios básicos, por lo que siempre ha estado presente. Pero es ahora, al tener una base sólida, cuando podemos empezar a prestar atención a los detalles y comenzar a afinar nuestra técnica. Para ello nos podemos dedicar a experimentar, probar pequeños cambios y aprender a interpretar el feedback que obtenemos.

A continuación os proponemos una serie de aspectos sobre los que se pueden ir realizando estos pequeños experimentos y que pueden marcar la diferencia entre lo bueno y lo excelente.

## 1. Sentir: La propiocepción.

Cuando corremos la posición de nuestro cuerpo varía a cada zancada, y la propiocepción nos proporciona información fundamental para mantenernos en un [equilibrio constante](#) (hay corrientes que denominan correr como una caída constante y controlada). Gracias a que nuestro cuerpo recoge toda una serie de estímulos y los transforma en señales que se dirigen desde el cerebro a las distintas partes del cuerpo,

podemos mantenernos en posición bípeda en reposo y en movimiento. De este conjunto de señales necesarias, aproximadamente el 70% se recoge por los receptores localizados en los pies, el 20% por los oídos y sólo un 10% por la vista. De aquí concluimos que es de vital importancia mantener nuestro cuerpo en continua comunicación con el terreno por el que nos desplazamos. Debemos sentir el suelo y el medio que nos rodea, es simplemente una cuestión de seguridad.

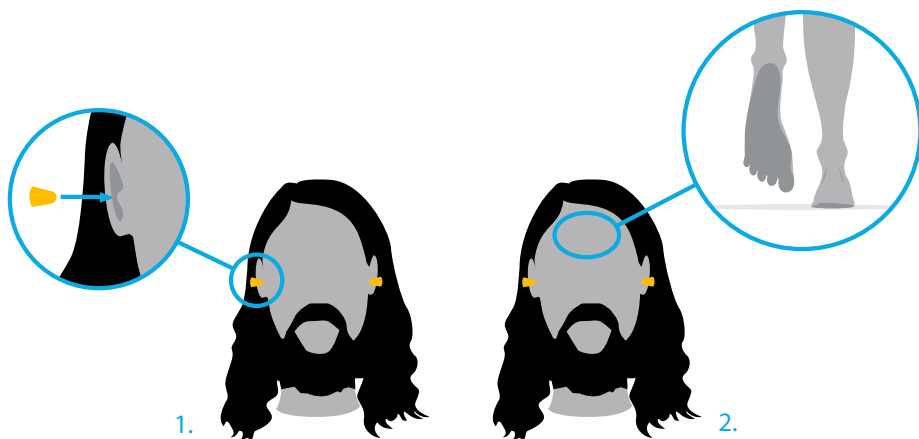
Con el pasar de los días podemos ir mejorando en esta capacidad, aunque influye mucho la percepción que cada cual tiene de su propio cuerpo, y el hecho de desplazarnos lo más minimalista posible. Si anulamos o reducimos el **feedback terreno-cerebro** por el uso de calzado inapropiado, nuestra capacidad de movernos eficientemente se ve alterada.

Para mejorar la sensibilidad que captamos por los pies un ejercicio muy útil que ayuda a focalizar nuestra atención es correr descalzos o lo más minimalista posible, **con los dos ojos cerrados o con un ojo abierto y otro cerrado**, en función de nuestra capacidad de mantenernos en equilibrio. Se trata de que en breves segundos, 3, 5 o los que seamos capaces de correr “a oscuras” nos centremos en recoger el mayor número de estímulos y sentir como estamos corriendo.

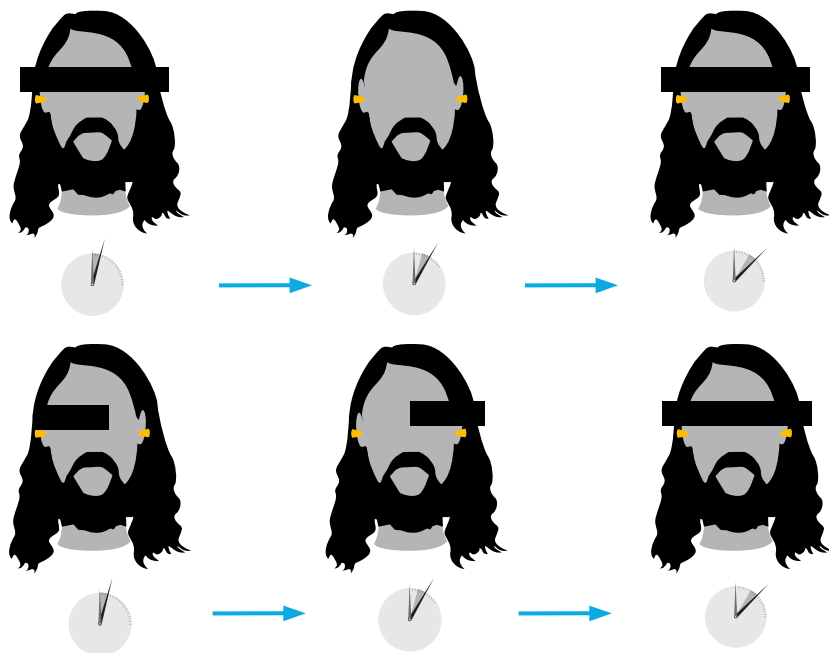
La propiocepción también nos ayuda a disminuir el desplazamiento lateral de nuestro cuerpo en la marcha. De tal forma que cuanto menor sea este desplazamiento más eficiente seremos a la hora de correr. Este equilibrio hace que cuando corramos nuestro cuerpo sólo se desplace hacia adelante, minimizando los desplazamientos laterales. Aunque estos parámetros se podrían cuantificar, existe una forma de “darse cuenta” de estos desplazamientos.

Tenemos que sentir dichos movimientos y para ello nada mejor que utilizar nuestros pies como sensores. Para activar dichos receptores al máximo es muy útil realizar el ejercicio anterior, anulando algunos de los sentidos que intervienen en mantener el equilibrio del cuerpo, hablamos del oído y la vista. La forma de operar es la siguiente:

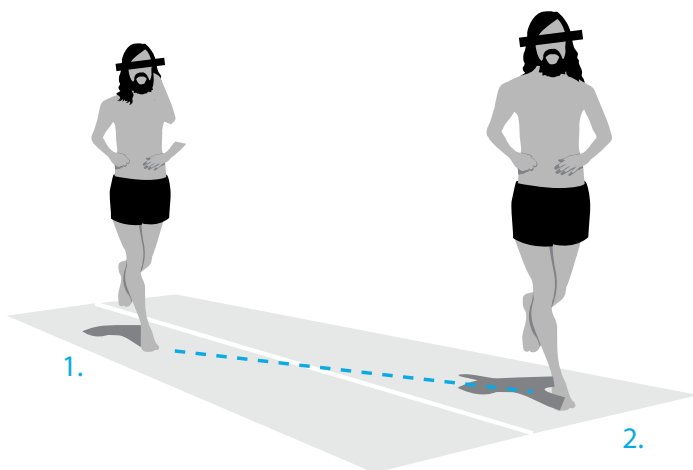
1. **Colocamos tapones en los oídos**, elegimos una recta y nos concentramos en sentir por las plantas de los pies como nos estamos desplazando. Como en el caso anterior, cuanto más minimalista hagamos este ejercicio más fácil será captar los movimientos del cuerpo, siendo descalzo lo ideal.



2. Con los tapones puestos, podemos reforzar el feedback, anulando la vista. Para ello debemos elegir una recta (a fin de evitar caídas) y **cerrar los ojos durante breves segundos**. Si no somos capaces, podemos empezar cerrando un ojo y mantener el otro abierto, y a medida que ganemos en equilibrio cerrar los dos.



3. Una variante del ejercicio anterior es hacer lo mismo, pero forzando los desplazamientos laterales. Por ejemplo, si corremos en una pista de atletismo, con los ojos cerrados **nos pasamos de calle** e intentamos mantenernos en equilibrio. Este ejercicio mejora sobremedida la propiocepción, pero **sólo debe hacerse cuando controlemos los anteriores**.



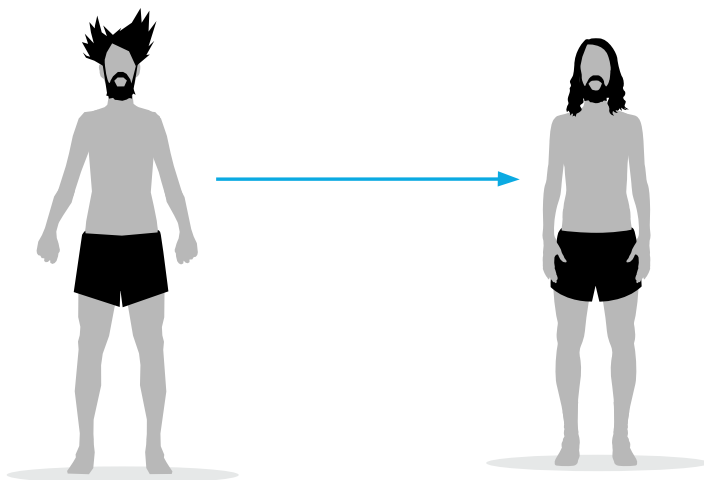


## 2. Relajación.

Quizás ha sido la palabra más nombrada, pero a la que menos atención le prestamos. Creemos que estamos relajados, por el simple hecho de estar corriendo, pero la realidad es muy diferente. Debemos aprender a **correr relajados**, tanto de piernas como de tronco o cabeza.

Nuestro cuerpo está formado por cadenas musculares que conectan la cabeza con los pies. Cualquier movimiento que realicemos con una de estas partes tiene reflejo en la otra, por lo que la importancia es mayor de lo que podamos pensar en un principio.

Para lograr una correcta relajación es bueno realizar un chequeo mental de todo nuestro cuerpo. Mientras vamos corriendo, empezamos por la cabeza y cuello, y comprobamos que están relajados. Si no lo están, intentamos relajarlos, para ello un buen ejercicio consiste en **tensionar la zona durante unos segundos, para relajarla a continuación**. Seguimos bajando mentalmente a los hombros y realizamos la misma operación. A partir de ahí continuamos con el tronco, caderas, muslos, parte baja de la pierna y por último tobillos y pies. **Realizar este chequeo periódicamente** nos permitirá aprender que partes de nuestro cuerpos tienden a coger tensión y qué debemos hacer para evitarlo.



## 3. Pawback

Este término se refiere al **movimiento hacia atrás del pie justo antes de tomar contacto con el suelo**.

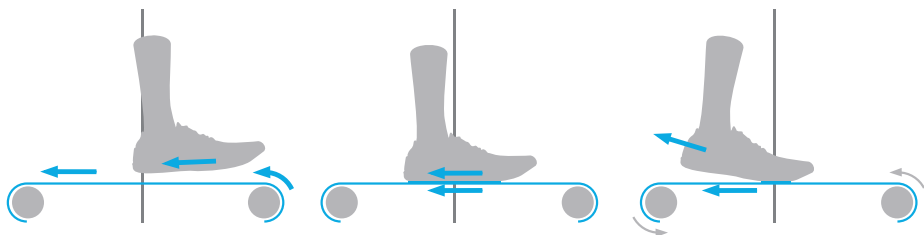
Al pisar, en el momento en que se hace contacto con el suelo, el pie pasa de estar moviéndose respecto al terreno a estar unas milésimas de segundo anclado a él. Por lo tanto, en ese momento de contacto, cualquier diferencia de velocidad entre el suelo y el pie producirá un golpe, más grande o más pequeño en función de cómo sea la diferencia de velocidad.

Para **evitar esos golpes y desperdicios de energía**, lo ideal es que, en el momento de contacto, nuestro pie tenga exactamente la misma velocidad que el suelo, es decir, velocidad 0 vista desde un observador externo.

Muchas veces esta acción es más fácil de visualizar cambiando el marco de referencia e **imaginando que corremos sobre una cinta**: la cinta se mueve hacia atrás y debemos procurar que, en el momento de contacto, **el pie se mueva hacia atrás a la misma velocidad que la cinta** (diferencia de velocidad 0).

La forma de hacerlo es, una vez que hemos adelantado la pierna, comenzar a recoger la misma hacia atrás antes de tocar el suelo. Y a continuación, usaremos los glúteos para comenzar a bajar el muslo y comenzar a estirar la pierna.

Este movimiento, cuando se realiza en su justa medida y con una buena sincronización con el resto de la zancada, puede marcar una mejora sustancial en la fluidez y ligereza de nuestro correr, así como una importante **disminución de las molestias y sobrecargas** que podamos tener -si tienes problemas con el tendón de Aquiles, no dudes en perfeccionar tu 'pawback'!-

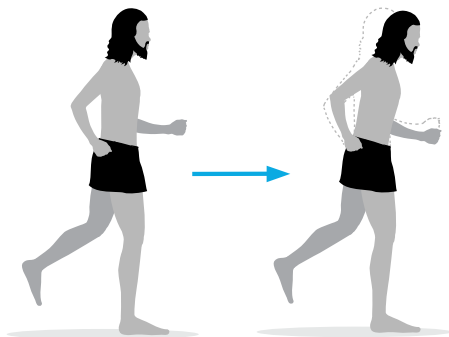


**Un fallo común** a la hora de intentar practicar este movimiento consiste en dejar el pie en contacto con el suelo demasiado tiempo. Aunque el pie se lance hacia atrás, nada más tocar el suelo ya debemos comenzar a levantarlo y moverlo hacia delante. Recordad que los tiempos de contacto deben ser cortos: la principal magnitud que diferencia a un corredor rápido de uno lento es la capacidad del primero para mantener unos tiempos de contacto muy cortos.

#### 4. **Inclinación.**

El inclinarse hacia delante, o dejarse caer como dicen algunos, es un concepto bastante trillado en la bibliografía minimalista. Nosotros hemos decidido considerarlo un concepto avanzado, que se debe explorar únicamente cuando tenemos bastante asimilada la técnica. El motivo es doble: por un lado esta inclinación **puede introducir tensiones indeseables**, y por otro únicamente seremos capaces de sacarle partido cuando la percepción sobre nuestra técnica está lo suficientemente avanzada como para poder detectar los sutiles cambios producidos.

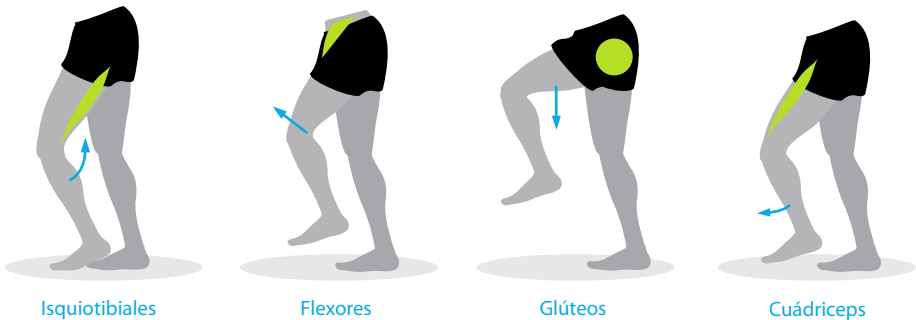
**Hay que jugar con ella**, mantenernos recto durante unos segundos e inclinarnos durante otros. Sólo de esta forma seremos capaces de ver cómo y cuánto influye en nuestra forma de correr.



## 5. Músculos grandes.

Al correr entran en funcionamiento algunos de los músculos más grandes del cuerpo: los **glúteos** y el **cuádriceps**. Y sus contrapartidas respectivas, los flexores de cadera y los isquiotibiales. La función principal de los **glúteos** es la **extensión de cadera**, es decir, estirar el muslo como cuando nos ponemos de pie. Los flexores de cadera se encargan de lo contrario, de acercar el muslo al tronco. Los **cuádriceps** son los encargados de **estirar la rodilla**, es decir, poner la pierna recta. Y su contrapartida, los **isquiotibiales**, son los encargados de **doblar la rodilla**. Estos músculos tienen más funcionalidades e interrelaciones, pero a grandes rasgos estas son las que nos interesan por ahora.

Su uso es continuo durante todo el ciclo de la zancada. Comenzaremos la descripción de su uso por la parte final del impulso, donde ya comenzamos a tirar con los isquiotibiales para flexionar la rodilla unos instantes antes de despegar finalmente del suelo. Esto nos hará tomar el impulso horizontal final y comenzar a doblar la rodilla. En ese momento intervienen los flexores de cadera para, a la vez que se va doblando la rodilla, se va elevando también el muslo para llevar el pie a la siguiente posición adelantada. Una vez que el muslo ha llegado a su máxima altura, los glúteos se encargan de comenzar a bajarlo a la vez que los cuádriceps van estirando la rodilla, todo coordinado para conseguir el pawback mencionado anteriormente (aunque hablemos de estirar la rodilla, no olvidemos que nunca llega a estirarse completamente). Una vez hemos tomado contacto, tanto gluteos como cuádriceps rematan su trabajo dándonos el impulso vertical necesario para volver al principio, activando los isquiotibiales de nuevo en esta última fase del despegue.



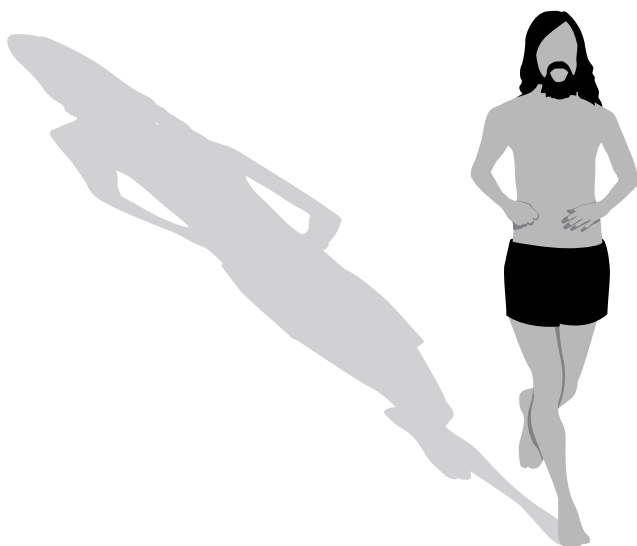
Es importante que tomemos conciencia del uso de estos músculos y prestemos atención a cómo funcionan durante la zancada. Al ser tan grandes son capaces de desarrollar una gran potencia, por lo que interesa aprovecharlos al máximo mediante una acción correcta y coordinada. Es más, un **uso incorrecto** de ellos provocará que tengamos que efectuar correcciones con otros músculos más pequeños y por lo tanto menos eficaces y más propensos a **lesiones y sobrecargas** (principalmente los de la parte baja de la pierna).



El objetivo final de la etapa de asimilación es correr lo mejor posible. Para ello debemos introducir los cambios antes descritos para minimizar todo lo que no contribuya a mover el cuerpo hacia adelante, contrarrestando las fuerzas que se lo impiden (principalmente el rozamiento con el suelo), aunque tenemos que tener cuidado en no producir tensión a la hora de introducir estos cambios, siendo lo ideal que el movimiento suceda por sí mismo.

Como recomendación final y para no agotarnos mentalmente intentando realizar estos cambios, podemos hacer uso de una alarma cada 2 minutos o bien marcar en la distancia un punto donde realizaremos un chequeo de cada apartado, **concentrándonos** en cada parte aislada de la técnica. Por ejemplo, la recogida del pie, ¿estamos realizando correctamente el pawback?, etc. Debemos sentir el movimiento durante algunos segundos y pasar al siguiente parámetro.

Y nunca debemos olvidar que lo más importante es disfrutar. Así que lo que debemos evitar es obsesionarnos con hacer las cosas bien y querer hacerlas pronto. De vez en cuando es bueno olvidarnos de posturas, músculos, cadencias y pulsómetros, y simplemente correr por correr.



# 7. ERRORES COMUNES EN LA TRANSICIÓN AL CORRER-MINIMALISTA

Una vez convencidos de querer aprender a correr de forma minimalista, llega el momento de la ansiada transición. **Ahora toca poner en práctica** todo lo que hemos escuchado o leído sobre correr descalzo, correr minimalista o correr de metatarso.

A pesar de seguir el orden lógico marcado, surgen dudas y problemas que pueden plantearnos el abandonar el aprendizaje y quedarnos con nuestras lesiones de por vida. Sobre nuestra cabeza sobrevuelan falsos mitos (el más común -de metatarso sólo corren los velocistas-) que ante el mínimo contratiempo nos hacen dudar.

A pesar de que los atletas tenemos mentes fuertes, forjadas en la adversidad, capaces de resistir la frustración con valentía. En ocasiones nos encontramos tan perdidos en el maremágnum de las lesiones, que ante la mínima señal de alarma nos derrumbamos o ponemos en cuarentena los nuevos conocimientos adquiridos.

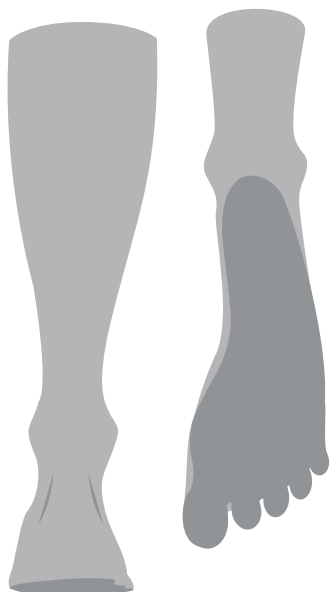
Con este artículo queremos dar a conocer una serie de errores que con frecuencia se comenten en la transición al correr minimalista. Tenemos que prestar atención en no cometerlos o en minimizar lo máximo su aparición:

1. **Síndrome DRDT, correr demasiado tiempo y demasiado rápido.**
2. **No correr descalzo.**
3. **No adaptar el sistema musculoesquelético.**
4. **Correr de puntillas.**
5. **No abandonar desde el principio las zapatillas amortiguadas con talón.**
6. **Correr doblado por la cintura o con la cabeza mirando al suelo.**
7. **Correr saltando.**
8. **Correr siempre por terreno regular.**

## 1. Síndrome DRDT: Correr demasiado tiempo y demasiado rápido.

Cuando comenzamos a correr utilizando la técnica del correr minimalista, lo primero que sentimos es una sensación de ligereza, e incluso de velocidad que en ocasiones viene acompañada de una euforia inicial que debemos controlar. Podemos correr rápido, lento, cambiar el ritmo y todo sin aparente esfuerzo. El entusiasmo se desata y se enmascaran las señales del cuerpo. Nosotros, expertos conocedores de nuestro organismo, capaces de leer la más remota señal de aviso, obviamos la comunicación con el cuerpo y esto puede ocasionar sobreentrenamiento por sobreuso del sistema musculoesquelético.

Las sensaciones de euforia no son malas, todo lo contrario, nos llena de motivación. Pero pasados los primeros días debemos controlar el ímpetu y planificar las salidas con cabeza. Ya tendremos tiempo de perdernos por los caminos sin necesidad de mirar al reloj y de esprintar hasta que nos duelan los pulmones. Pero los primeros meses hay que empezar poco a poco y evitar el síndrome DRDT, **correr demasiado tiempo y demasiado rápido**.



## 2. No correr descalzo.

Otro gran error que se comete con mucha frecuencia es el de no correr descalzo un mínimo de días. El gran maestro son nuestros pies y si siempre lo tenemos cubiertos por el calzado, por muy minimalista que sea, nunca podremos aprender la técnica de carrera que llevamos escrita en nuestros genes.

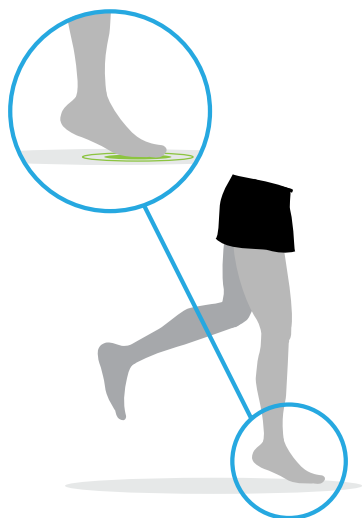
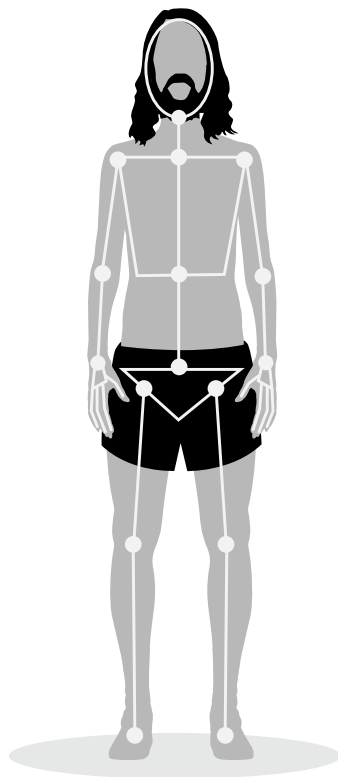
Dos factores importantes de los que ya hemos hablado al describir la técnica, cadencia y longitud de zancada, mejoran exponencialmente a medida que aumentamos nuestras salidas descalzos. Aún así, no hace falta correr descalzo todos los días, pero es recomendable **un mínimo de 1 día a la semana** para despertar a nuestros pies del infinito sueño de los zapatos. Busquemos un piso sin piedras y sintámonos libres de correr descalzos.

### 3. No adaptar el sistema musculoesquelético.

El tercer error siempre aparece y tiene mucha relación con los dos anteriores. Al cambiar la técnica de carrera debemos dar un tiempo a nuestro organismo para que todos los sistemas que participan en el desplazamiento del cuerpo se adapten, pero hay que tener claro que el tiempo necesario para la adaptación del sistema cardiovascular y del musculoesquelético es diferente.

Si llevamos un tiempo corriendo nuestro sistema cardiovascular se encontrará en óptimas condiciones. Al cambiar la técnica éste sufrirá una ligera modificación, pero pronto se adaptará a la nueva demanda. Sin embargo, a nuestros músculos les llevará más tiempo adaptarse. Esto es así, por que el sistema cardiovascular se adapta antes a los cambios que el musculoesquelético y dentro de este último sistema los músculos se adaptan antes que los tendones y éstos antes que los huesos, por lo que **debemos dar el tiempo necesario** para que la adaptación de todos los sistemas sea completa.

En este punto juega un papel importante los ejercicios de fortalecimiento o adaptación, en particular para los músculos de la pantorrilla y la articulación del tobillo. Éste último desempeña una gran función en la estabilidad del cuerpo y es importante tenerlo fuerte para evitar torceduras y la caída excesiva del talón. Si el talón cae mucho, puede existir un exceso de pronación y esto puede acarrear lesión.



### 4. Correr de puntillas.

Este es otro de los grandes errores que a veces se comete al empezar a practicar la técnica de correr minimalista. Confundimos correr de metatarso con una buena técnica con correr de puntillas.

Muchos corredores al intentar cambiar la técnica caen sobre los dedos y esto ocasiona daños en los mismos y sobrecargas en los gemelos y músculos afines. Para evitar que esto ocurra **no se debe forzar el aterrizaje con la parte delantera del pie** y el talón debe tocar suavemente el suelo, como si de un fugaz y suave beso se tratase. También puede ayudar a evitar este error el acortar aún más la zancada e intentar que el aterrizaje con el antepié se produzca debajo de las caderas.

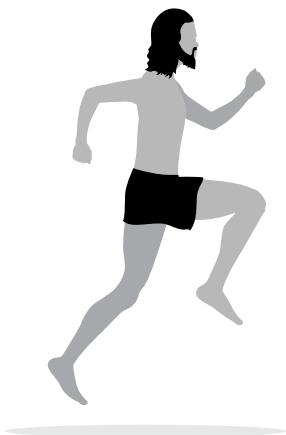


## 5. No abandonar desde el principio las zapatillas amortiguadas con talón.

Cuando se toma la determinación de correr de forma minimalista no debemos quedarnos en medias tintas. O cambiamos de forma radical o siempre estaremos en la frontera de lo desconocido y al final no sabremos correr de ninguna de las formas existentes. Por eso es importante que **desde el principio** se abandonen nuestras magníficas zapatillas amortiguadas para evitar lesionarnos (y que pocas veces consiguen) y se utilicen zapatillas minimalistas, es decir, con nula o poca amortiguación y sin desnivel entre el talón y el antepié. Si así lo hacemos evitaremos un estrés innecesario en los gemelos, por impedir un prematuro golpeo del talón y facilitaremos el aprendizaje de la técnica al disminuir la barrera física entre nuestros pies y el suelo.

## 6. Correr doblado por la cintura o con la cabeza mirando al suelo.

Otro gran error que se comete con frecuencia es el de correr doblado por la cintura o con la cabeza mirando al suelo. Ambas posturas deben evitarse, de lo contrario sólo conseguiremos dolores de cintura, de cuello y una postura incorrecta en la respiración. Recordad que **el cuerpo debe estar alineado desde los tobillos hasta la cabeza**. Todos los pasos para conseguir una postura correcta se explicarán detalladamente en el capítulo 5.



## 7. Correr saltando.

Es común entre los que se inician en el correr minimalista el de correr dando saltos. Esto es debido a que confunden la técnica y se impulsan con el pie al intentar evitar el golpeo del talón. Para ello suelen forzar el aterrizaje del pie y sobreusan los gemelos al tratar de impedir dicho golpeo.

Esto ocasiona rigidez y sobrecarga en los músculos de la pantorrilla y un **despilfarro tremendo de energía**. Hay que recordar que queremos desplazarnos en la horizontal, por lo que el movimiento vertical debe ser mínimo.

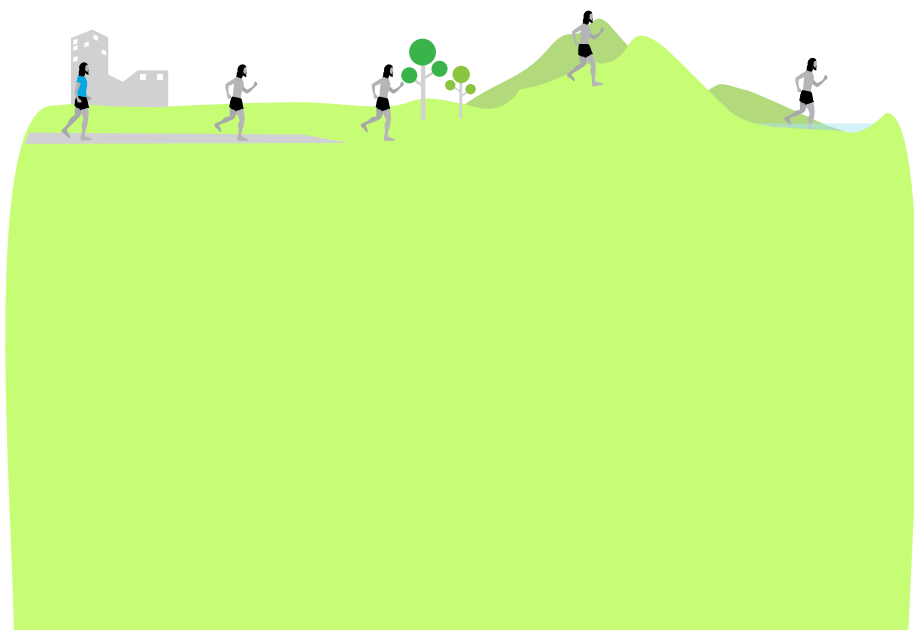


## 8. Correr por terreno regular.

Por último, pero no por eso menos importante está el evitar correr siempre por un piso regular, por ejemplo una carretera en buen estado. La musculatura que participa siempre es la misma y ésta se sobrecargará antes que si corremos por terreno irregular, donde entran en juego un mayor número de músculos.

Además, al correr por terreno irregular los diferentes vaivenes del piso hacen que nos tengamos que adaptar al terreno, por lo que **mejoramos la propiocepción y la estabilidad del cuerpo**. Por otra parte la articulación del tobillo gana en fuerza y flexibilidad. Estas mejoras tienen lugar siempre que utilicemos zapatillas minimalistas o corramos descalzos.

Si utilizamos un calzado que no deje sentir el piso, éste evitará la comunicación entre el pie y el suelo y por tanto la capacidad de percibir cualquier cambio en el terreno.



# DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información contenida en esta guía se ofrece única y exclusivamente con fines educativos. Se advierte al lector de que existe un riesgo inherente al realizar cualquier actividad física que es asumido por la persona que practica la actividad en cuestión. Con esto en mente, se aconseja un programa de acondicionamiento y consultar a un médico o especialista de la materia para descartar cualquier anomalía antes de iniciar tales actividades.

Por ejemplo los afectados por ciertos tipos de diabetes deberán llevar especial cuidado al realizar cualquier actividad descalzos, ya que sufren de pérdida de sensibilidad en los pies.

Cualquier persona que realice estas actividades deben entender que este tipo de iniciativas de formación puede ser peligrosa si no se realiza correctamente, y puede no ser apropiado para todos.

Los autores no asumen ninguna responsabilidad por lesiones que se puedan ocasionar, ya que esta guía es un manual educativo para orientar a los lectores, pero con las exigencias que ellos mismos establecen.

Administradores [www.corredescalzos.es](http://www.corredescalzos.es) ©2011. Todos los derechos reservados.

## COLABORADORES

