DERRIBANDO MITOS

TALONEADORES VS ANTEPIESISTAS

Desde hace larga data en el mundo del Running se debate sobre dos teorías: los que proponen correr con un contacto inicial de talón y los que lo hacen contactando el antepié.

Hoy ponemos punto final a esta discusión y desde ya spoileamos que no gana ni una ni otra religión.

Con la fiebre del running ha surgido lo que muchos llaman un patrón "óptimo" de pisada que mejoraría el rendimiento y reduciría las probabilidades de lesión. Por lo que se recomendó masivamente que los corredores que talonean comiencen a hacerl con antepié, obteniendo diversos beneficios.

Basándose en los hallazgos de Daniel Lieberman sobre que los humanos pueden haber evolucionado para ser corredores con el antepié se especuló que:

1) Este patrón constituía la pisada más "natural" en comparación con la pisada atacando con talón

2) Habría un menor impacto

3) Sería más económico en términos energéticos

Sporthesis
SOLUCIONES BIODINAMICAS

De forma interesante y, a medida que la distancia de carrera aumenta, se observa que un gran porcentaje de los corredores utiliza un patrón de talón (nunca por debajo del 54%) y que atletas de elite terminan consagrándose aún con esta supuesta desventaja.

¿LA RESPUESTA?

En realidad el punto de contacto simplemente modifica qué tipo de estructuras musculo-tendinosas se activarán para dar respuesta.

Golpear primero en la parte trasera del pie se vincula a mayor estrés en zona tibial, lumbar y rodillas. Mientas que un apoyo de antepié aumenta el estrés en fascia plantar, metatarsos, tríceps sural y tendón de Aquiles.

FIN DE LA DISCUSIÓN
TALONEADORES VS ANTEPIESISTAS

El cambio de técnica puede ser beneficioso para algunas personas que han tenido lesiones crónicas producto del contacto con talón, pero, por otro lado, puede ser que este cambio solicite aún más musculatura que normalmente no se utiliza tanto, lo que puede llevar a la posibilidad de incurrir en una lesión secundaria, sobre todo en personas recreativas, que no cuentan con un estado físico ideal, se encuentran con sobrepeso y no poseen una técnica de carrera eficiente.

En nuestro **RunningLab** contamos con el **ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LA CARRERA** que se complementa al **ANÁLISIS DE LA PISADA** para identificar el tipo de técnica que mejor se adapta a tu situación actual, y detectar toda alteración que impida mejorar tu performance.