



# DIFERENCIAS ENTRE PLANTILLAS DE RUNNING Y CICLISMO



Una pregunta frecuente que nos hacen los triatletas cuando utilizan plantillas para running, es si cabe la posibilidad de intercambiar con el calzado de ciclismo. Sería un error el utilizarlas en ambos deportes, ya que tanto el gesto deportivo, las necesidades funcionales, materiales utilizados y hormas de calzados son diferentes.

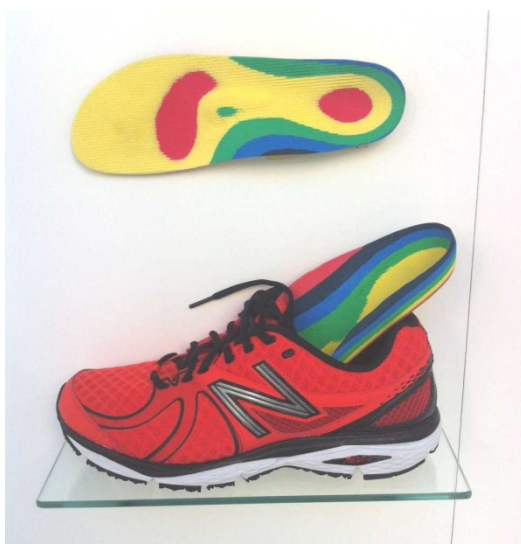
Para comprender las diferencias, lo primero es comprender en grandes rasgos el gesto deportivo de cada deporte y las exigencias de cada uno de ellos.



En el estudio del gesto deportivo en el ciclismo CICLISMO, lo que se persigue es conseguir una optimización en el rendimiento del ciclista, aumentando eficiencia, corrigiendo la postura bici-sujeto y disminuir las probabilidades de lesiones.

La eficiencia vendrá ligada a mayor potencia con menor gasto energético, y asociado a un mayor rendimiento. Para esto es fundamental que el ciclista se encuentre bien colocado, evitando así dolores o molestias que puedan afectar el gesto del pedaleo. Esto implica una correcta alineación de los miembros inferiores, una buena distribución de las presiones en la unión pie-pedal, un buen ajuste de la cala-pedal, buena posición del sillín, y una elección correcta de este.

Otro factor importante es la horma del calzado. En el ciclismo podemos ver que es mucho más estrecha que en el running por eso el diseño de la plantilla será diferente ya que si no, tendremos problemática en el ALI (arco longitudinal interno).



El volumen del zapato también es diferente: en el calzado de running nos permite jugar con soportes más espesos que incrementan la absorción de los impactos, mientras con el ciclismo, no hay capacidad y las plantillas son finas y rígidas. Por todo ello se entiende que las plantillas de running y ciclismo no tienen el mismo diseño.

¿Pero se pueden intercambiar las plantillas de running con las del ciclismo?

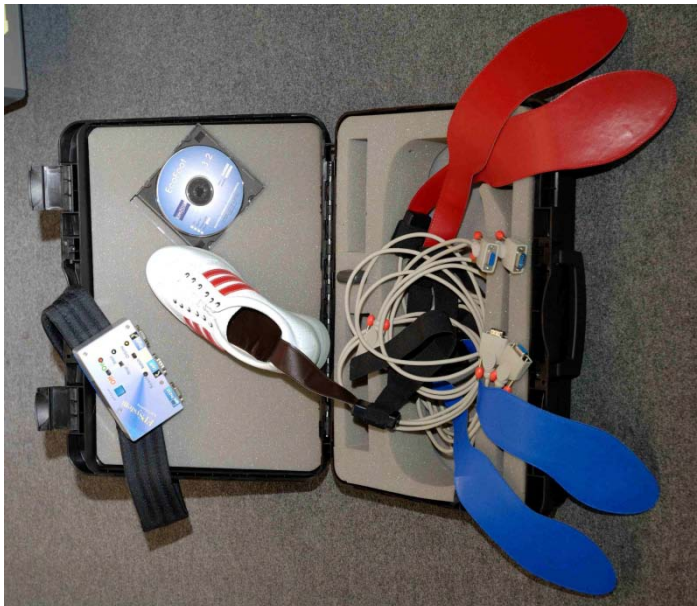
Es una pregunta recurrente, sobre todo en deportistas que practican ambos deportes.

De ello deriva que, que para un correcto binomio ciclista-bicicleta, es importantísimo valorar al deportista practicando el gesto.

Las plantillas instrumentadas, con sus centenares de sensores que introducimos dentro del zapato, son una herramienta fundamental para medir y analizar las presiones que se generan entre el pie y el calzado en las condiciones que se desenvuelve habitualmente el deportista.

Esta tecnología permite analizar el movimiento que se genera dentro del calzado. Con este estudio se puede medir presiones, desplazamientos de cargas y la fuerza ejercida en un determinado tiempo, todo ello nos servirá para confeccionar un soporte plantar adaptado al individuo y al gesto que se practica.

Este estudio es aún más importante dado que un mismo individuo puede presentar una biomecánica en la práctica del running totalmente diferente que en la que se pueda valorar encima de la bicicleta, sólo hace falta imaginar que hay casos de personas que son pronadores cuando corren y supinadores cuando pedalean.

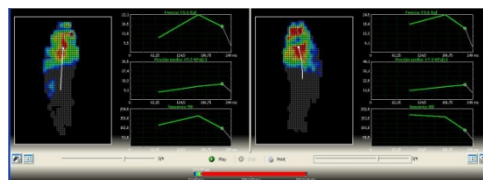
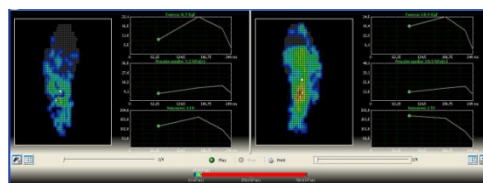
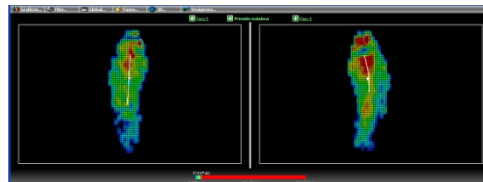


Plantillas instrumentadas

Tenemos que considerar, además, que en el pedaleo, el pedal siempre cede bajo la presión del pie. Quiere decir que el pie nunca padece de impactos, lo que implica que, para transmitir la fuerza al pedal y generar movimiento, el pie necesita tener un apoyo rígido.

A demás esta rigidez permite evitar generar una presión constante que limita la correcta circulación y puede producir calambres digitales, molestia típica de muchos ciclistas.

La elevada rigidez ha sido una pauta fundamental en el desarrollo de nuestras plantillas Dynamic Footbed para el ciclismo. Gracias a nuestra tecnología, que permite realizar plantillas muy precisas que se acoplan perfectamente al pie, logramos un nivel de confort elevado manteniendo una plantilla muy rígida, ligera y sin necesidad de poner un acolchado.

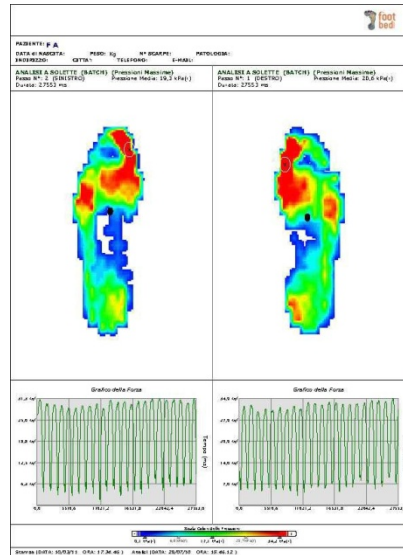


Plantillas instrumentadas en el protocolo de running con sus presiones captadas

**En el RUNNING, el gesto es totalmente diferente: con muchos impactos y elevadas cargas causadas de los choques del pie con el terreno durante la carrera.**

En este deporte el objetivo de las plantillas debe ser estabilizar el pie y evitar desgaste físico y en las articulaciones. A la vez la plantilla debe devolver la energía necesaria para garantizar las prestaciones.

La elección del material correcto, una completa análisis del apoyo plantar y de las articulaciones de la rodilla durante la carrera, permiten a las plantillas DYNAMIC FOOTBED para el running, proteger el pie de los impactos y limitar posible efectos dañosos de la pisada.



Plantillas instrumentadas en el protocolo de ciclismo con sus presiones



The Footbed Company SL • C/ Protectora 10, local 7, 07012 - Palma de Mallorca  
 Tel.: 971 771 174 • email: oficina@footbedcompany.com

[www.footbedcompany.com](http://www.footbedcompany.com)

MADRID • BARCELONA • PALMA • BILBAO • VITORIA • MURCIA • PAMPLONA