



DIFERENCIAS ENTRE PLANTILLES DE RUNNING Y CICLISME



Una pregunta freqüent que ens fan els triatletes quan utilitzen plantilles per running, és si hi ha la possibilitat d'intercanviar amb el calçat de ciclisme. Seria un error l'utilitzar-les en tots dos esports, ja que tant el gest esportiu, les necessitats funcionals, materials utilitzats i formes de calçats són diferents.

Per comprendre les diferències, el primer és comprendre en grans trets el gest esportiu de cada esport i les exigències de cada un d'ells.



En l'estudi del gest esportiu en el ciclisme CICLISME, el que es persegueix és aconseguir una optimització en el rendiment del ciclista, augmentant eficiència, corregint la postura bici - subjecte i disminuir les probabilitats de lesions.

L'eficiència vindrà lligada a major potència amb menor despesa energètica, i associat a un major rendiment. Per això és fonamental que el ciclista es trobi ben col·locat, evitant així dolors o molèsties que puguin afectar el gest de la pedalada. Això implica una correcta alineació dels membres inferiors, una bona distribució de les pressions en la unió peu - pedal, un bon ajust de la cala - pedal, bona posició del selló, i una elecció correcta d'aquest.

Un altre factor important és la forma del calçat. En el ciclisme podem veure que és molt més estreta que en el running per això el disseny de la plantilla serà diferent ja que si no, tindrem problemàtica en el ALI (arc longitudinal intern).



El volum de la sabata també és diferent: en el calçat de running ens permet jugar amb suports més espessos que incrementen l'absorció dels impactes, mentre amb el ciclisme, no hi ha capacitat i les plantilles són fines i rígides. Per tot això s'entén que les plantilles de running i ciclisme no tenen el mateix disseny.

Però es poden intercanviar les plantilles de running amb les del ciclisme?

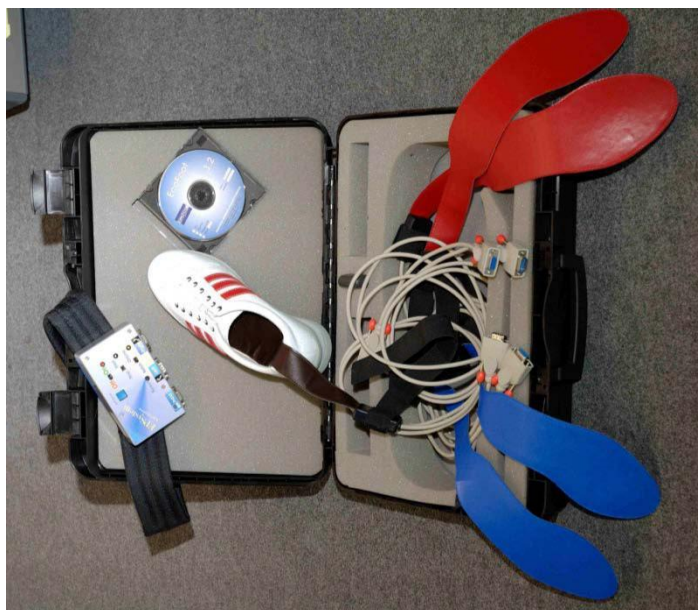
És una pregunta recurrent, sobretot en esportistes que practiquen els dos esports.

D'això deriva que, per a un correcte binomi ciclista - bicicleta, és importantíssim valorar l'esportista practicant el gest.

Les plantilles instrumentades, amb els seus centenars de sensors que introduïm dins de la sabata, són una eina fonamental per mesurar i analitzar les pressions que es generen entre el peu i el calçat en les condicions que es desenvolupa habitualment l'esportista.

Aquesta tecnologia permet analitzar el moviment que es genera dins el calçat. Amb aquest estudi es pot mesurar pressions, desplaçaments de càrregues i la força exercida en un determinat temps, tot això ens servirà per confeccionar un suport plantar adaptat a l'individu i al gest que es practica.

Aquest estudi és encara més important atès que un mateix individu pot presentar una biomecànica en la pràctica del running totalment diferent que en la qual es pugui valorar sobre de la bicicleta, només cal imaginar que hi ha casos de persones que són pronadors quan corren i supinadors quan pedalegen.

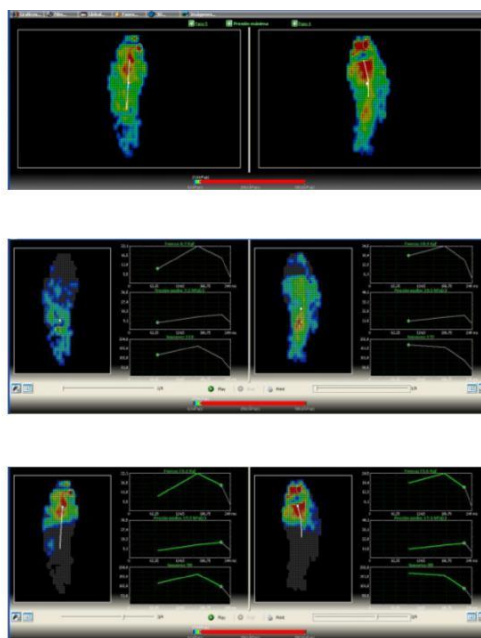


Plantilles instrumentades

Hem de considerar, a més, que en el pedaleig, el pedal sempre cedeix sota la pressió del peu. Vol dir que el peu mai pateix d'impactes, el que implica que, per transmetre la força al pedal i generar moviment, el peu necessita tenir un suport rígid.

A més aquesta rigidesa permet evitar generar una pressió constant que limita la correcta circulació i pot produir rampes digitals, molèstia típica de molts ciclistes.

L'elevada rigidesa ha estat una pauta fonamental en el desenvolupament de les nostres plantilles Dynamic Footbed per al ciclisme. Gràcies a la nostra tecnologia, que permet realitzar plantilles molt precises que s'acoplen perfectament al peu, vam aconseguir un nivell de confort elevat mantenint una plantilla molt rígida, lleugera i sense necessitat de posar un encoixinat.

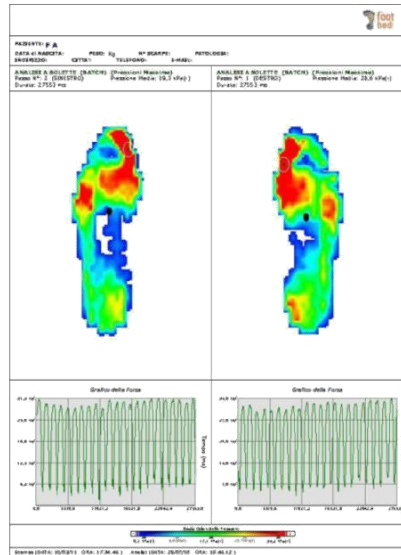


Plantilles instrumentades en el protocol de running amb ses pressiones captades

En el RUNNING, el gest és totalment diferent: amb molts impactes i elevades càrregues causades dels xocs del peu amb el terreny durant la carrera.

En aquest esport l'objectiu de les plantilles ha de ser estabilitzar el peu i evitar desgast físic i en les articulacions. Alhora la plantilla ha de retornar l'energia necessària per a garantir les prestacions.

L'elecció del material correcte, una completa anàlisi del suport plantar i de les articulacions del genoll durant la carrera, permeten a les plantilles DiNÀMIC Footbed per al running, protegir el peu dels impactes i limitar possible efectes danyosos de la petjada.



Plantilles instrumentades en el protocol de ciclisme amb les seves pressions



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

www.footbedcompany.com

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