



Ofertas en calzado de running por menos de \$100.000

# ¿Busca zapatillas para correr? Pruébeselas de noche

BANYELIZ MUÑOZ

Muchos esperan las fechas Cyber para renovar el clóset. Es el caso de las zapatillas, sobre todo de la categoría running, calzado especializado y más caro, con tecnología para mejorar el confort en la pisada. Es que para el atleta novato no da lo mismo con qué zapatillas sale a correr: deben asegurar comodidad, estabilidad y amortiguación, recalca el magíster en actividad física y salud Juan Maureira. “Las lesiones de los pies y las piernas son cada vez más frecuentes entre quienes corredores, que aterrizan en el suelo con una fuerza dos a tres veces superior a su peso: es muy importante elegir un buen calzado”, afirma el académico de Pedagogía en Educación Física de la U. Central.

Al cotizar, existen tres puntos fundamentales, detalla: “El **acolchado** reduce el impacto de las lesiones. Se debe buscar un calzado con **talón rígido** que no se doble al presionarlo. Un último punto es el **ajuste**, ya que de nada servirán acolchados y soportes si el calzado no se ajusta al pie. No se decida por lo que la zapatería tiene en stock. Si el ajuste no es el correcto, no lo lleve. El calzado no se adaptará al pie o se estirará con el uso: este es un argumento de venta que dista mucho de ser científico y puede terminar dañando el pie”, advierte.

**¿Y en el caso de la compra online?**

| Zapatillas para correr: selección de ofertas Cyber |                                   |                 |              |          |
|--|-----------------------------------|-----------------|--------------|----------|
| Marca  | Modelo                            | Precio original | Precio Cyber | Desccto. |
| <b>Mujer</b>                                       |                                   |                 |              |          |
| New Balance  | Trail Running Naranja             | \$124.990       | \$56.090     | 55%      |
| New Balance  | Trail Running Wthierg7 Multicolor | \$119.990       | \$56.090     | 53%      |
| New Balance  | Wrclct3 Multicolor                | \$184.990       | \$89.990     | 51%      |
| Nike   | Revolution 7                      | \$59.990        | \$29.990     | 50%      |
| New Balance  | W108012k Negro                    | \$139.990       | \$69.990     | 50%      |
| Under Armour                                       | Ua Charged Bandit 2               | \$89.990        | \$46.990     | 44%      |
| New Balance  | Arishi V4 Negro                   | \$69.990        | \$40.790     | 41%      |
| New Balance  | W860q13 Multicolor                | \$119.990       | \$71.390     | 40%      |
| Under Armour                                       | Hovr Turbulence 2                 | \$89.990        | \$53.990     | 40%      |
| Under Armour                                       | Chrgd Revitalize                  | \$49.990        | \$34.990     | 30%      |
| <b>Hombre</b>                                      |                                   |                 |              |          |
| Nike   | w10 Running Negro                 | \$106.990       | \$49.990     | 53%      |
| Adidas   | X_plr Path le6458                 | \$59.990        | \$29.990     | 50%      |
| New Balance  | Mrcelce3 Morado                   | \$184.990       | \$91.790     | 50%      |
| Under Armour                                       | UaHovr Phantom 3                  | \$139.990       | \$69.990     | 50%      |
| Adidas   | Response lh6007 adidas            | \$54.990        | \$29.990     | 45%      |
| Puma   | Reflect Lite Trail                | \$54.990        | \$29.990     | 45%      |
| Under Armour                                       | UA Rogue 4 Negro                  | \$69.990        | \$41.990     | 40%      |
| New Balance  | Marisek4 Negro                    | \$64.990        | \$30.790     | 37%      |
| Under Armour                                       | Bandit Trail 3 Gris               | \$79.990        | \$49.990     | 37%      |
| Under Armour                                       | Charged Bandit TR3                | \$79.990        | \$49.990     | 37%      |
| The North Face                                     | Altamesa 300 azul                 | \$149.990       | \$99.990     | 33%      |

Fuente: Mercado Libre

“Lo ideal es asesorarse por expertos, comunidades de runners, leer los comentarios y review de los productos”.

Constanza Fuenzalida, marketing manager de Fila Chile, subraya que lo primero en lo que uno se debiera fijar es la pisada, para escoger el soporte adecuado. “Esto se puede hacer revisando el desgaste de tus zapatillas viejas. Lo siguiente es conocer el tipo de terreno donde uno corre. Para el asfalto o cemento, es necesaria una buena amortiguación que absorba el impacto, mientras que en pistas o en el gimnasio es mejor optar por zapatillas más ligeras y con buena tracción”, sugiere.

El doctor Cristián Ortiz, traumatólogo del Centro de Tobillo y Pie e integrante del equipo de medicina deportiva de la Clínica Universidad de los Andes, da un consejo bien práctico: lo ideal es comprar zapatillas de running al final del día, cuando el pie está más hinchado. “Si compra una zapatilla en la mañana, puede que le quede apretada y bien. Pero más tarde, cuando el pie está más hinchado, va a sentir molestias y no será una pisada confortable”, indica.

“Para asegurarse que el tamaño es el adecuado, no debe sentirse apretado; debe sentirse cómodo en las costuras y las amarras. Este tipo de calzado requiere más acolchado que una zapatilla habitual y es ideal que tenga un material expansible. Debe quedar cómoda del largo y del tamaño del pie: cada persona requiere una zapatilla diferente”, subraya.