



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	Desc.to.
<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	Wrcelct3 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.