



TheFootCollective España

GUÍA PARA RESTAURAR LA SALUD DE TUS PIES



THEFOOT
COLLECTIVE



CONTENIDO

1 Nuestro pie
Introducción a esta pieza maestra

3 Natural vs. Normal
El problema del calzado convencional

5 Por qué hacer una transición hacia
andar descalzo

7 Por dónde empezar
Los 3 elementos claves

13 Herramientas que te ayudarán en tu
transición

16 Colabora con TheFootCollective



¿CONOCES CÓMO SON TUS PIES Y CÓMO FUNCIONAN?

- 26 huesos
- 33 articulaciones
- +100 músculos y ligamentos
- +200.000 terminaciones nerviosas



Todas esas articulaciones y músculos y ligamentos están ahí por algo, y es para moverse! Nuestros pies tienen la capacidad de adaptarse a cualquier irregularidad del terreno, además de convertirse en una estructura blanda o rígida según necesitemos absorber el impacto cuando caminamos o corremos y almacenar esa fuerza de impacto en forma de energía elástica utilizada para propulsarnos de manera más eficiente al caminar o correr



Gracias a todas las terminaciones nerviosas encontradas en nuestros pies, éstos funcionan como un sexto sentido que nutre al cerebro de información sobre el suelo que pisamos. Esta función es tan importante, que cuando somos bebés captamos hasta el 70% de la información de nuestro entorno por los pies, y nos relacionamos con él gracias a ellos.

Además, esta información es utilizada por nuestro cerebro para organizar nuestra postura y realizar nuestros movimientos de manera más eficiente, siendo fundamental para un correcto desarrollo psicomotriz en esos primeros años de vida.



"EL PIE ES UNA PIEZA MAESTRA DE INGENIERÍA Y UNA OBRA DE ARTE"

Leonardo Da Vinci

NATURAL VS NORMAL



Si observas como es la forma del pie de un recién nacido, ésta es triangular, siendo la parte más ancha la de los dedos. Si ahora observas el pie de la mayoría de los adultos, ese pie tiene forma de flecha, siendo la parte de los dedos más estrecha que la parte media.

¿Qué ha pasado desde el nacimiento hasta la etapa adulta? Que hemos usado habitualmente un calzado estrecho por la punta, y nuestro pie ha adoptado esa forma.

Lo que vemos hoy día como un pie NORMAL está muy lejos de lo que es un pie NATURAL.



¿Y CUAL ES EL PROBLEMA DEL CALZADO CONVENCIONAL?



RÍGIDO

Un calzado rígido restringe la movilidad de tus pies, y como consecuencia tus músculos se debilitarán y tus articulaciones se atrofiarán

ACOLCHADO

Genera inestabilidad, altera nuestra capacidad sensorial a través de la planta de los pies y fomenta una mala técnica de carrera, forzando a amortiguar la zancada con el talón

TALÓN ELEVADO

Restringe la movilidad del tobillo, dificulta la alineación de tu postura y desequilibra el peso del cuerpo hacia los dedos

PUNTA ELEVADA

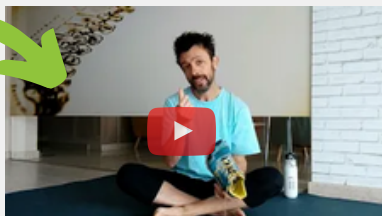
Los dedos son colocados en una posición no natural lo que modifica su función y aumenta el estrés que sufre la fascia plantar



NO NOS CREAS A NOSOTROS,

MIRA LO QUE LOS EXPERTOS DICEN

Y SI SUFRES ALGÚN DOLOR O PROBLEMA EN TUS PIES, MIRA CÓMO TU CALZADO PUEDE SER LA CAUSA PRINCIPAL



¿POR QUÉ HACER UNA TRANSICIÓN HACIA EL ANDAR DESCALZO?

SENSIBILIDAD

Una de las principales funciones de nuestros pies es sentir. Con tantas terminaciones nerviosas (hasta 200.000) en cada pie, éstos son unas de las partes más sensitivas de nuestro cuerpo (junto con las manos, la boca y los ojos). Necesitamos sentir el suelo para adaptar nuestros movimientos a la superficie que pisamos. Cuanto más delgada sea la suela de nuestro calzado, mejor será nuestra sensibilidad.

ESTABILIDAD

Nuestros pies y tobillos son los cimientos de nuestro cuerpo, y están diseñados para adaptarse tanto a la superficie que pisamos como a la actividad que realizamos. El movimiento coordinado de las 33 articulaciones de cada pie es fundamental para generar estabilidad, y cuanto menos restringido esté su movimiento, más fácil será mantener el equilibrio en situaciones variables.

FUERZA

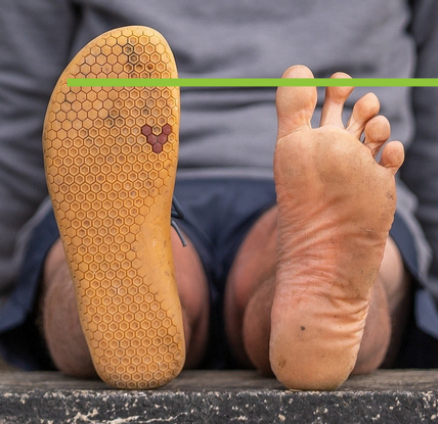
Cada pie contiene 4 capas de músculos intrínsecos además de 13 inserciones de músculos extrínsecos, que recorren la pierna hasta el pie. Todos ellos trabajan de manera conjunta para sostener los arcos de los pies y controlar el movimiento. Cuanta más amortiguación y soportes tenga un calzado (o plantilla), menos van a trabajar estos músculos, por lo que acabarán debilitándose.



LOS MÚSCULOS TRABAJAN CON UNA FILOSOFÍA SENCILLA DE "ÚSALO O PIERDELO". CUANDO COLOCAMOS NUESTRO PIE EN UN AMBIENTE ACOLCHADO, ES COMO COLOCAR NUESTRO CUERPO EN UN SOFÁ - A LARGO PLAZO PROVOCA LA FALTA DE CONDICIONAMIENTO DE NUESTROS PIES.

Dr. Peter Francis





QUÉ BUSCAR EN UN CALZADO NATURAL



suela fina



caja dedos ancha



plano



flexible



peso ligero

PUNTA ANCHA

La parte más ancha del calzado debería ser la de los dedos. Esto mejora el equilibrio, ayuda a la función de los arcos del pie y previene la formación de juanetes. Elige calzado que le de espacio a tus dedos!

SUELA FINA

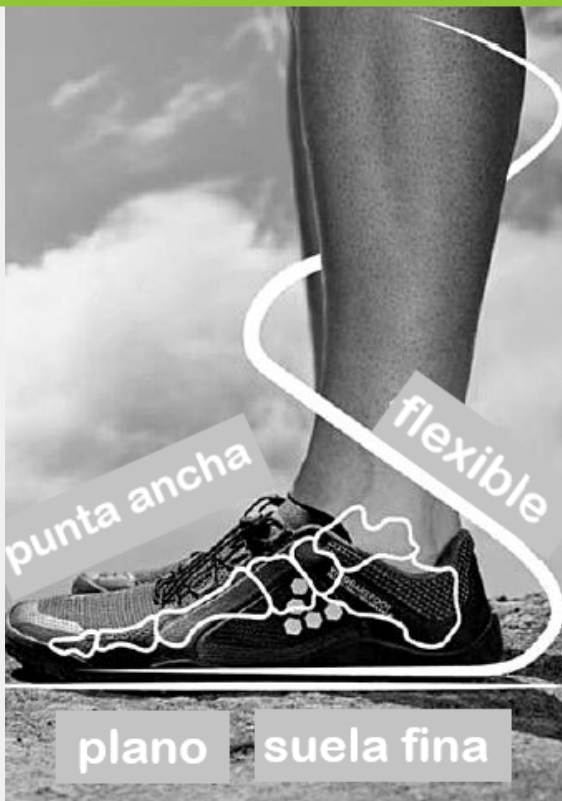
Cuanto más delgada sea la suela del calzado, mejor sentirás el suelo y mejor información llegará al cerebro, lo que ayudará a organizar mejor tu movimiento!

PLANO

Asegúrate de que tu calzado tenga un Drop 0, es decir, que tu talón no esté más elevado que tu punta. Esto maximizará la función de tu tobillo y gemelo y promoverá una técnica más natural al caminar y al correr.

FLEXIBLE

Debería ser fácil doblar y retorcer tu calzado en todas direcciones. Esto significa que las articulaciones de tus pies se pueden mover libremente, creando más adaptabilidad al terreno.



Y AQUÍ TE PONGO UN CASO PRÁCTICO
DE CÓMO COMPARAR DIFERENTES
MODELOS DE CALZADO SEGÚN ESTAS
CARACTERÍSTICAS



¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Las 3 claves para liberar tus pies



1

CALZADO NATURAL

2

USO PROGRESIVO

3

ENTRENAMIENTO CONSCIENTE



Encuentra tu calzado

Cuando la gente piensa en calzado natural o minimalista, seguramente lo primero que les viene a la mente sea el calzado "cinco dedos" (FiveFingers) de la marca Vibram, que seguramente sean los más naturales de todos pero no necesariamente sean del gusto de todos...

Parece un consejo obvio, pero si te vas a comprar un calzado natural nuevo, asegúrate que el calzado que te compres sea un modelo que realmente te vas a poner porque te gusta, y no por su fama o marca.

Afortunadamente ahora hay una gama enorme de marcas que han apostado por un calzado más natural y respetuoso con los pies, que se adapta a la mayoría de los estilos y al presupuesto.

El mejor calzado para ti dependerá de qué es lo que quieres hacer con el (no es lo mismo un calzado para pasear por la ciudad que para correr en la montaña). Sin embargo, muchas de estas marcas tienen una gama de opciones muy extensa para todas las ocasiones.

AQUÍ HAY SÓLO TIENES ALGUNAS IDEAS. . .



VIBRAM



VIVOBAREFOOT



LEGUANO



Puedes encontrar más marcas y comparativas en perfiles de Instagram como:

@anyasreviews

@thebarefootshoereview

@thebarefootshoeguide

@zami_es



2 Exposición gradual

LA TORTUGA SIEMPRE GANA LA CARRERA

Cuando tus pies han estado durante años usando un calzado con amortiguación y con soportes para los arcos de tus pies, éstos se vuelven rígidos, débiles y extremadamente sensibles.

Puede que tus pies necesiten un período de adaptación a esa carga extra y a esas nuevas texturas a las que se enfrentarán cuando andes descalzos o usando un calzado natural.

Esta adaptación será diferente para cada uno, pero a continuación tienes unas guías generales para este proceso.

ESCUYA A TU CUERPO

Lo más importante es la autorregulación - escucha a tu cuerpo y ajusta lo que estás haciendo de acuerdo a las señales de incomodidad y/o dolor que recibas de tu cuerpo

EXPLORA TUS LÍMITES

Nuestro cuerpo necesita estímulos concretos para realizar ciertos cambios, y estos estímulos pueden generar incomodidad y dolor. La incomodidad no es contraproducente, pero el dolor es señal de que tienes que suavizar la intensidad/duración del estímulo.

ENCUENTRA TU EQUILIBRIO

La clave está en encontrar esa zona de "Goldilocks" entre poco estímulo y mucho, y aumentarla con el tiempo. Estás en un proceso de descubrimiento y requerirá paciencia y persistencia.

Lo más seguro es empezar más suave de lo que consideras adecuado e ir aumentando desde ahí la exposición gradualmente - de esta manera no corres el riesgo de sobrecargar tu cuerpo y tus posibilidades de culminar una buena transición aumentarán.



CÓMO SERÍA ESTA EXPOSICIÓN



MES 1

- 5-20 minutos al día descalzo en casa o sobre césped
- 10-30 minutos caminar con calzado natural, 2-4 veces/semana

MES 2

- 20-60 descalzo en casa y/o en arena, tierra o césped
- 30-45 minutos caminar al aire libre con calzado natural, 3-5 veces/semana

MES 3

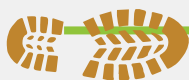
- 1-2 horas descalzo en casa y/o en arena, tierra o césped
- 45-60 minutos caminar con calzado natural, 4-6 veces/semana

2 Exposición gradual



CÓMO SERÍA ESTA EXPOSICIÓN

SI QUIERES INFORMARTE MÁS SOBRE CÓMO HACER ESA TRANSICIÓN A TU CALZADO NATURAL, EN EL SIGUIENTE VÍDEO TIENES INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA Y DUDAS Y COMENTARIOS DE LAS PERSONAS QUE YA HAN EMPEZADO CON ESTA TRANSICIÓN



10

En tu proceso de transición hacia el uso de un calzado más natural, puede ser de gran ayuda el establecer un hábito diario de entrenamiento para mejorar tu fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Nuestros pies no trabajan de manera aislada, ya que nuestro cuerpo es un organismo complejo de múltiples interacciones de sus diferentes partes, por lo que la movilidad de nuestros pies está estrechamente ligada a la de nuestros tobillos, rodillas, caderas, suelo pélvico y abdomen, por lo que es fundamental que nuestro entrenamiento también se vea reflejado en esas otras partes.

Además debemos asegurarnos que nuestro entrenamiento tiene el correcto equilibrio entre trabajo y juego, ya que si lo que entrenas no es divertido, probablemente dejarás de hacerlo muy pronto!

Si quieres conocer más sobre cómo utilizamos en TheFootCollective esta relación trabajo-juego, chequea con el siguiente código QR nuestros cursos y clases online y las fechas de los futuros talleres presenciales que realizamos por España!



3 Entrenamiento consciente

ENTRENA DURO,
JUEGA AÚN MÁS DURO

TRABAJO Y JUEGO

TRABAJO

Entrenamiento estructurado, repetitivo y progresivo cuyo objetivo es desarrollar fuerza, flexibilidad o control.

Algunos ejemplos:

- Masaje de la fascia plantar
- Ejercicios para el control de los arcos plantares
- Separación de dedos activa
- Elevación de gemelos
- Sentadillas

JUEGO

Entrenamiento desestructurado, explorativo y creativo que integra fuerza, flexibilidad y control a través de ejercicios lúdicos y divertidos.

Algunos ejemplos:

- Juegos sobre barra de equilibrio
- Hacky Sack (pelota de trapo)
- Movimientos animales (Animal Flow)
- Trepár árboles
- Saltos



Hasta el viaje más largo empieza con el primer paso



THEFOOT
COLLECTIVE