

EL CALZADO MINIMALISTA



CONFORT

El "fit anatómico", caracterizado por una forma ancha en la parte delantera del calzado, se encuentra a menudo en el calzado minimalista. Este espacio óptimo para el antepié está diseñado de tal manera que los dedos puedan moverse sin restricción y limitar así las posibles deformaciones.



FLEXIBILIDAD

La máxima flexibilidad (longitudinal y torsional) para permitir al pie moverse libremente.



GROSOR

Cuanto menos amortiguación y grosor hay bajo el pie, mayor van a ser las percepciones del pie provocando que la zancada sea más protectora y eficaz.



PESO

El peso en los pies es muy costoso en energía. ¡Cuanto más ligero, mejor rendimiento!



DROP

Minimizar la elevación del talón mejora la posición del tobillo facilitando así una zancada más natural.



TECNOLOGÍA DE ESTABILIDAD

Evitar los elementos de soporte que tienen como objetivo controlar la pronación permite que el pie se adapte libremente al terreno.

Al contrario que el calzado moderno maximalista de carrera a pie llamado tradicional, el calzado minimalista se define como un calzado que interfiere mínimamente con los movimientos naturales del pie, gracias a su gran flexibilidad, su poco desnivel, su poco peso, su poco grosor en el talón y la ausencia de tecnologías de estabilidad y de control del movimiento.*

El calzado puede clasificarse a través de un continuo, llamado Índice Minimalista, que se apoya en 5 características: El **GROSOR** de la suela, el desnivel (**DROP**), la **FLEXIBILIDAD**, el **PESO** y las **TECNOLOGÍAS ESTABILIZADORAS**.

* Definición aprobada por 42 expertos de 11 países en el marco de un estudio Delphi (consenso de expertos)
Esculler JF, Dubois B, Dionne C, Leblond J, Roy JS. A consensus definition and rating scale for minimalist shoes. J Foot Ankle Res 2015. 8:42

