LA CLINICA DEL CORREDOR

CÓMO ESCOGER EL CALZADO DE CARRERA A PIE

CALZADO MINIMALISTA (SIMPLE)

ÍNDICE MINIMALISTA >50%

Calzado con una gran flexibilidad, poco desnivel, poco peso, poco grosor en el talón y ausencia o muy pocas tecnologías de estabilidad y de control del movimiento.

CALZADO MAXIMALISTA (TRADICIONAL)

ÍNDICE MINIMALISTA <50%

Calzado más pesado y poco flexible, equipado con un talón amortiguado y elevado así como de diversas tecnologías de estabilidad y de control del movimiento.

- ESTOY ACOSTUMBRADO A CORRER CON UN CALZADO TRADICIONAL
  - NO → CALZADO MAXIMALISTA (TRADICIONAL)
  - SÍ ↓
- QUIERO MEJORAR MIS MARCAS
  - SÍ → CALZADO MINIMALISTA (SIMPLE)
  - NO ↓
- ACTUALMENTE ESTOY LESIONADO
  - NO → CALZADO MAXIMALISTA (TRADICIONAL)
  - SÍ ↓
- HACE MENOS DE 6 SEMANAS
  - NO → CALZADO MAXIMALISTA (TRADICIONAL)
  - SÍ ↓
- EN EL PIE, TENDÓN DE AQUILES O GEMELOS
  - NO → CALZADO MINIMALISTA (SIMPLE)
  - SÍ → CALZADO MAXIMALISTA (TRADICIONAL)

El Índice Minimalista es una escala nominal validada y creada por 42 expertos provenientes de los 5 continentes que permite cuantificar cuánto de minimalista es un calzado de carrera a pie. Encuentra el Índice Minimalista de tu calzado en **LaClinicaDelCorredor.com**.

IMPORTANTE: Durante la transición entre 2 calzados diferentes, ser **PROGRESIVOS** y contar **1 MES POR CADA 10-20% DE CAMBIO** de Índice Minimalista.

Todos los derechos reservados La Clínica Del Corredor© 2012.