

## Camino al Maratón de Santiago 2011

### Identifica las prendas adecuadas para tu entrenamiento

**Santiago, enero 2011** - El calor no puede ser un impedimento para un runner. Si ya te estás preparando para vivir la experiencia del Maratón de Santiago 2011, aquí te damos los tips para que entrenes con una vestimenta adecuada.

Tecnologías como ClimaCool Formotion, Ekslive, TechFit y ClimaCool Light te permiten ejercitarte con la frescura que se necesita en estos meses de calor.

#### Para mujeres y hombres

- Para todas las mujeres que hacen ejercicio es fundamental contar con una ropa interior adecuada. adidas cuenta con un sostén deportivo que se ajusta a las necesidades de una chica runner. Se trata del Supernova High Impact, definido como un sujetador para ejercicios de alto impacto, pero que se caracteriza por su tejido suave que permite moverse fácilmente y sentirse más frescas durante el entrenamiento.
- En cuanto a las camisetas o poleras de running, es muy importante que hombres y mujeres utilicen una prenda que facilite los movimientos y les permita sentirse ligero por más tiempo. Las poleras diseñadas por adidas para running, cuentan con la tecnología ClimaCool® que permite liberar calor y así mantener la piel más fresca y seca, por lo tanto la experiencia de correr es mucho más cómoda. Algunas de estas poleras incluyen además Formotion, que aporta una gran libertad al movimiento
- Para trotar, las calzas o shorts que adidas ha creado para running vienen con tecnología ClimaCool, que permite regular la temperatura corporal con una tela liviana que ayuda a secar rápidamente la transpiración del cuerpo. Algunas de estas prendas incluyen ForMotion®, lo que significa que las telas tienen cortes y costuras que se adaptan al movimiento natural del cuerpo.



- adidas cuenta con prendas de alta tecnología que complementan perfecto las tenidas de entrenamiento. Se trata de poleras y calzas TechFit® que maximiza la potencia muscular, ya que cuenta con zonas de compresión ajustadas que aumentan el flujo sanguíneo, esto permite una mejor recuperación muscular. Además, cuenta con telas ClimaCool® para la ventilación y controlar la transpiración.



- Los calcetines también son prendas fundamentales para el corredor. adidas cuenta calcetines con tecnología TechFit que están hechos con un tejido compresivo para que puedas reforzar la potencia y resistencia de tu musculatura. Además, absorben la humedad, para que los pies se mantengan secos por más tiempos



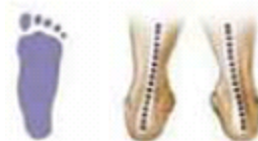
- Para esta temporada, un accesorio muy útil para trotar es un gorro que permita proteger de los rayos solares, además de sentirse fresco al ejercitarse. adidas ha creado para ti la tecnología Ekslive que reacciona con la humedad y con sus paneles de mallas te permiten mejorar la transpirabilidad y sentirte más fresco mientras entrenas.



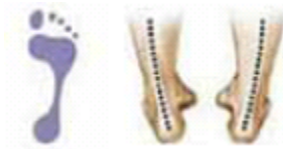
## Zapatillas

Las zapatillas son lo más relevante dentro de la indumentaria de un trotador, ya que son las que nos permiten tener una pisada correcta y sin lesiones. Es muy importante identificar qué tipo de pisada se tiene y de esta manera poder buscar el modelo adecuado. Tipos de pisada:

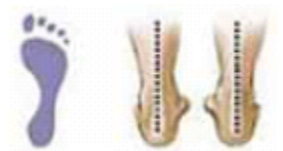
- **Sobre-Pronación:** El pie rota y se apoya en exceso hacia el interior de la zona media. Muy asociado a tener pie plano y sobre peso, aunque también hay excepciones.



- **Supinación:** Falta apoyo plantar en la zona media, porque el pie no rota lo suficiente y el apoyo lo hace hacia afuera. Asociado a **pies cavos** o de arco alto.



- **Neutra:** El pie rota y distribuye el impacto con un apoyo óptimo en la zona media. En el mayor de los casos son **pies con arco normal**



Identificada la pisada, es necesario comenzar a buscar el tipo de zapatilla que se adecue al tipo de pisada y de entrenamiento del corredor:

- **adiZero Boston 2:** Una zapatilla para corredores livianos y experimentados, con pisada neutra o de supinación. Estas zapatillas fueron creadas principalmente para la velocidad y son una perfecta combinación de funcionalidad y diseño minimalistas.



- **Supernova Sequence:** Este nuevo modelo ha sido renovado con los nuevos “canales flex” en la parte delantera de la zapatilla, que permite una mejor transición talón-antepie. Incluye además una plantilla antimicrobial que evita los malos olores y controlar la humedad. Esta zapatilla es ideal para corredores con pisada sobre-pronación, ya que incorpora una banda de TPU en la zona media interna del calzado que ayuda a evitar la rotación del pie.



- **Adistar Ride 3:** Este es un modelo mucho más ligero que su predecesora y ha mejorado la respuesta de la pisada, lo que permite una mayor sensación de control, ideal para los entrenamientos de carga o alto kilometraje. La suela de esta zapatilla cuenta con goma Continental que asegura una máxima duración y agarre, tanto en terrenos secos como húmedos. Las adistar Ride 3 también cuentan con un sistema de placas móviles, Formotion que están insertas en el talón, esto permite que el impacto se distribuya sobre una superficie más amplia, haciendo una transición mucho más suave y progresiva. Estas características hacen que esta zapatilla sea ideal para corredores con pisada supinadora y neutra.





Ahora podrás realizar tus rutinas de entrenamiento con mayor comodidad y frescura. Recuerda que la tecnología que ha creado adidas te ayudará, sobre todo en estos meses de calor, a lograr las metas que te propongas en el trote.

No te olvides que este 3 de abril se viene el Maratón de Santiago en el que tú estás invitado a batir tu propio récord y participar de la fiesta ciudadana más grande de nuestro país.