

# GUIA

PARA EL PROFESIONAL

**fivefingers®**



TREKSPORT • KSO TREK  
TREK LS • BORM40

vibram®





# SUMARIO



**¿PORQUÉ HEMOS ESCRITO ESTA GUÍA?**  
**LLEGAR A CONOCER TUS PIES**  
**CONOZCA SU PIE**  
**SIENTA SU PIE**  
**DISFRUTE SU PIE**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 2 SEMANAS DE RESISTENCIA**  
**PRUEBA DE RUNNING: CREE UN PLAN PERSONAL PARA EL ÉXITO**  
**PUNTOS IMPORTANTES A RECORDAR:**  
**EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO**  
**CONSEJOS ADICIONALES A RECORDAR:**





**RUNNING IN VIBRAM FIVEFINGERS®:**  
A Step-By-Step Guide.

# ¿PORQUÉ HEMOS ESCRITO ESTA GUÍA?

*Durante más de 75 años, Vibram ha sido líder en la confianza del rendimiento y la innovación. Nuestro fundador, Vitale Bramani, vivía en Milán, Italia, y desarrolló su primera suela de goma en una bota de montaña, lo que cambió para siempre la forma de moverse arriba, abajo y a través de la Tierra.*

Siempre comprometido con la seguridad, la experiencia de Vitale como escalador y guía de montaña en los Alpes Italianos lo convenció de la necesidad de suelas de goma de rendimiento sobre el calzado.

Lo que sigue es un éxito innegable: años de investigación y la producción de millones de suelas para los mejores zapatos en la industria que

llevó a Vibram a su próxima etapa. En el año 2001, Vibram comenzó a investigar y probar un concepto único en el Creative Lab en Milán, Italia. El resultado fue otra innovación de industria cambiante: una suela y un zapato que le permitió al pie trabajar y moverse de forma natural, como si los pies estuviesen descalzos. En 2006, nació, Vibram FiveFingers.

Vibram FiveFingers desafía el paradigma del calzado convencional. La suela delgada, flexible y deconstruida permite al pie doblarse y flexionarse. Los cinco dedos de los pies están separados al igual que lo están en nuestros pies. Debido a estas características, cada paso dado en FiveFingers es una lección en textura, temperatura y biomecánica.



## GETTING TO KNOW YOUR FEET

El equipo Vibram supo de inmediato que todos los que probaron este producto se embarcaban en un viaje similar de educación y descubrimiento.

Desde el lanzamiento de Vibram FiveFingers en 2006 han pasado muchas cosas, para llevar el concepto de minimalismo y el running minimalista en particular, la cultura popular. La investigación de correr descalzo, el bestseller "Born to Run" del New York Times, y la voz y el progreso de un usuario de base de FiveFingers, son sólo algunas de las cosas que han inspirado a los consumidores a dejar de lado sus zapatos, ponerse FiveFingers y empezar a moverse.

Como resultado del running descalzo/minimalista, ha dado lugar a un debate público recurrente a través de los periódicos de hoy, las revistas y las webs. Entonces, ¿cómo se supone que debemos hacer algo descalzo/minimalista? La verdad, es que no hay un único enfoque correcto, es probable que sea mucho más complicado que todo eso. Sin embargo, como uno de los líderes destacados en este movimiento queremos hacerle partícipe de Vibram. Esperamos que esta guía le ayude a descubrir cómo se puede volver a conseguir seguridad volviendo a las raíces naturales del movimiento.



*Nuestra guía running le ofrece una amplia selección de investigación científica y la prueba anecdótica resultante de más de seis años viviendo en Vibram FiveFingers.*

*Vibram cree que el movimiento y el running en FiveFingers nos puede hacer más sanos y más conectados con nuestros cuerpos. Le invitamos a unirse a nosotros y descubrir los placeres del running natural.*





# LO PRIMERO ES LO PRIMERO: LLEGAR A CONOCER TUS PIES

*Cuando se trata de correr, del running, muy pocas personas se detienen a pensar acerca de las dos herramientas más importantes para ello: sus pies. Éstos contienen 52 huesos, 66 articulaciones, 40 músculos y cientos de receptores sensoriales, tendones y ligamentos – formando colectivamente dos de los mecanismos más eficientes del cuerpo. Ya es hora de que los conozcamos.*

En algunos casos, nos hemos vuelto tan dependientes del calzado, que nuestros pies son todo un misterio. Otro efecto secundario no deseado: la mayoría de la gente asume que hay algo intrínsecamente “malo” con sus pies: empeine

demasiado alto o plano, demasiado amplio, pie demasiado estrecho, dedos de los pies curvados, dedos largos, dedos cortos, etc. Los zapatos tradicionales se han convertido en una forma de esconder o “arreglar” estas anomalías asumidas. Y, como resultado, la potente arquitectura de los pies se ha convertido en algo oculto, desagradable e increíblemente sensible – aunque debilitado. Los pies se han llevado la peor parte de una noción cultural de que el pie está “mal”, que los zapatos correctivos lo pondrán “bien”.

Vibram FiveFingers celebra y ayuda a la función natural de tu pie. Antes de embarcarse en este viaje, es importante que se familiarice con su pie desnudo, a través de una serie de ejercicios sensoriales.

# CONOZCA SU PIE

*Aspecto: Quítese los zapatos y los calcetines. Repase bien con la mirada sus pies. Empiece a familiarizarse con la forma y el estado de sus pies. Esto le ayudará a entender e identificar los cambios que tendrán lugar en su transición de movimiento y running con FiveFingers.*

*Tacto: El masaje es una de las mejores formas de estimular los nervios y los músculos de los pies – ¡y le hará sentir tan bien! Pruebe estos ejercicios sentado y descalzo.*



1. Run fingers between toes

2. Use elbow to rub entire base



3. Use hand to push toes back

and forth

4. Administer gentle pressure with thumbs

*1. Corra sus dedos de las manos entre sus dedos de los pies, empuje hacia atrás y hacia adelante, torciendo un poco la mano.*

*2. Use su codo para frotar toda la base del pie.*

*3. Use su mano para empujar los dedos hacia atrás y adelante, creando así un suave estiramiento.*

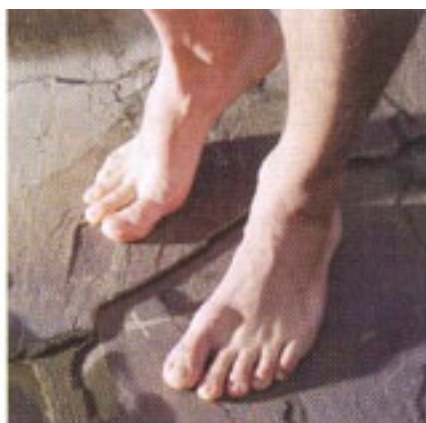
*4. Administre una suave presión con los pulgares, moviéndose hacia los dedos del pie. Sienta/modifique los tendones, ligamentos y el tejido conectivo.*



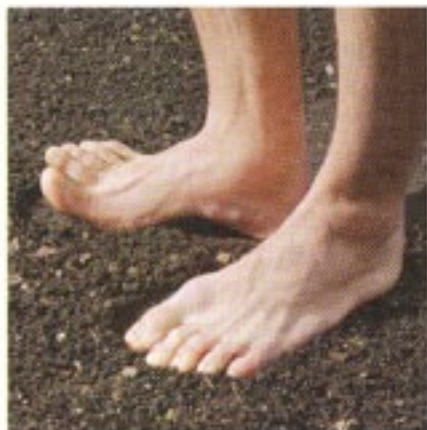
# SIENTA SU PIE



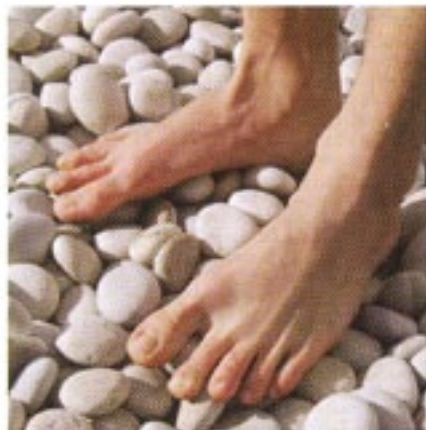
Walk on carpet



Walk on smooth stone



Walk on dirt



Walk on pebbles

**SENSACIÓN:** Los pies son excelente recolectores de información. Miles de receptores neurológicos existentes en los pies, envían información valiosa a su cerebro para decirle a su cuerpo, dónde está en el espacio y cómo es el terreno. Estimulando activamente estos receptores, se mejora el equilibrio, aumenta la circulación sanguínea y la salud en torno a su pie también mejora.

*1. Camine sobre diferentes superficies. Esta es una de las formas más fáciles y evidentes de estimular y ejercitar el pie. Con los pies descalzos o con las Vibram FiveFingers, explore su casa y alrededores. Observe como sus pies se sienten en superficies lisas contra ásperas, y trate de reconocer/sentir las señales que envían sus pies al cerebro.*







# DISFRUTE SU PIE

Probablemente se dará cuenta de que el impacto de su pie y su zancada instintiva se adaptan a las diferentes superficies. Experimentélo de una manera segura y controlada en la hierba, la alfombra, el pavimento, la tierra, las piedras, las rocas suaves – mantenga los ojos bien abiertos para detectar objetos dañinos o peligros.





# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 2 SEMANAS DE RESISTENCIA

*Re-educación y fortalecimiento. Ahora que ha comenzado a familiarizarse con los pies, probablemente se habrá dado cuenta de que son muy débiles. ¿Tal vez le es difícil extender o controlar sus dedos de los pies? ¿Tal vez estar descalzo por un período largo de tiempo le hace tener los pies cansados o doloridos? Para comenzar la transición segura del running con Vibram FiveFingers, le recomendamos encarecidamente, los siguientes ejercicios de fortalecimiento para los pies antes de su primer paso en el running.*

## PARA TODOS



1. Elevación de talones.
2. Agarre con los dedos.
3. Flexión dorsal/plantar.
4. Extensión y golpes suaves con los dedos.
5. Eversión e inversión exageradas.
6. Agarrar una toalla en el suelo con los dedos pies, y pasarla a los dedos del otro pie.
7. Caminando con FiveFingers: nunca se debe subestimar el beneficio de ir solamente descalzo o con FiveFingers. De una a dos horas de intervalo en su día a día con FiveFingers, es una excelente manera de construir poco a poco los pequeños músculos de pies y tobillos.



1. Heel raise



2. Toe grip



4a. Toe spread



4b. Toe tap



3a. Dorsiflexion



3b. Plantar flexion



5a. Exaggerated eversion



5b. Exaggerated inversion

Practique los siguientes ejercicios en 3 series de 20 repeticiones, 3/5 veces por semana, durante dos semanas. Sus pies pueden sentirse cansados, pero no debe llegar a sentir dolor.

Por último, esta serie de ejercicios será parte de su rutina de calentamiento para el running.



6a. Grabbing towel on the floor



6b. Passing towel to other foot



READY FOR A TEST RUN?



# PRUEBA DE RUNNING: CREE UN PLAN PERSONAL PARA EL ÉXITO

Si usted ha seguido el programa hasta este punto, se habrá dado cuenta de algunas mejoras significativas en la fuerza y flexibilidad de sus pies. Ahora está listo para una sesión de pruebas para explorar la sensación de ligereza y gozo de correr descalzo.

Con el fin de hacerlo lo más fácil posible, hemos dividido el proceso en 4 partes: la elección de una superficie, la técnica de los pies descalzos, las distancias medibles y una muestra de un plan de formación. Por favor, recuerde, la información y el asesoramiento que vamos a compartir es sobre la base de la investigación científica, la prueba anecdótica y la experiencia personal. No existe una formación única ni un programa de transición que sea adecuado para todos. Usted debe tratar de descubrir lo que funciona para su cuerpo con el fin de hacer esta transición segura

y exitosa. Una de las razones por las cuales correr descalzo se ha vuelto tan popular es que es sinónimo de libertad y exploración. Dése el regalo del tiempo y la paciencia a medida que explora esta “nueva” forma de movimiento y de correr. Olvídense de divisiones, tiempo, distancia, y Récord Personal por un rato y céntrese en el funcionamiento de la pura alegría de la conexión a su cuerpo y su entorno de una manera nueva. Su paciencia dará sus frutos a largo plazo a medida que emerge de esta experiencia con una perspectiva nueva y fresca del running. Elegir una superficie: ¿dura o blanda? La respuesta le puede sorprender. Es común pensar que correr sobre superficies duras puede causar lesiones con facilidad y que todos los corredores novatos deben “pegarse” a la hierba o a la arena. Pero este puede no ser el caso. Con un aterrizaje adecuado del ante pié

o la parte media del pie, correr sobre superficies duras puede ser cómodo y seguro. De hecho, algunos expertos sugieren que la mejor manera de aprender la forma correcta de correr descalzo es empezar en una superficie lisa y dura como el pavimento.

Correr sobre superficies blandas, como césped, caminos de tierra o arena puede ser muy agradable, también. A menudo, nos obligan a utilizar más los músculos de los pies y los tobillos para compensar la falta de regularidad -algo a considerar si usted sigue siendo un principiante con los músculos del pie más débiles. Sólo tiene que saber que la más suave de las superficies es menos probable que sea la que utilice la mayoría.

Cualquiera que sea la superficie que usted elija, asegúrese de seleccionar un ambiente controlado y familiar para comenzar su entrenamiento.



No se aventure demasiado lejos de su punto de partida, en el caso de que necesite detenerse y volver para casa ese día. “La elección”, significa, en realidad, una superficie de aprendizaje dónde colocar los pies y cómo negociar cada paso. Con el tiempo, se convierte en un proceso reiterativo de alta velocidad y contribuye a una maravillosa sensación de auto-conciencia.

Técnica del descalzo: Un buen aterrizaje debe sentirse suave, relajado y que complace. Muchos expertos sugieren que los corredores descalzos intentan estas dos fases para aprender la técnica del antepié:

- **Fase 1:** Los corredores de Five-Fingers suelen aterrizar con el tercio anterior del pie y hacia el lateral. Es mejor aterrizar con el pie casi horizontal, por lo que no trabajará tanto sus gemelos ni pondrá demasiada tensión sobre la parte superior del pie.

- **Fase 2:** Después de aterrizar con la parte frontal de sus pies, deje que el talón baje gradualmente, ofreciendo así tanto a la pierna como al pie un aterrizaje suave. (Es como cuando aterriza después de un salto, flexiona la cadera, la rodilla y el tobillo). Una vez más, el aterrizaje se debe sentir suave, elástico y cómodo.



Fase 1

Fase 2

# PUNTOS IMPORTANTES A RECORDAR:

No dé una zancada por encima (esto significa un aterrizaje con el pie demasiado lejos de la parte delantera de su rodilla y cadera). Sobrezancada con aterrizaje de la parte delantera o la parte media del pie requiere que apunte el dedo de su pie más de lo necesario, añadiendo tensión a los gemelos, tendón de Aquiles, y el arco del pie. Una forma de evitar dar grandes zancadas es elevar la cadencia a 180 pulsaciones por minuto. Practique con un metrónomo o una canción de tempo elevado, se dará cuenta de que es imposible dar grandes zancadas en esta frecuencia.

Asegúrese de no inclinarse demasiado hacia delante. Su cuerpo debe estar prácticamente en posición vertical con los pies justo debajo de las caderas.

. Aterrice ligeramente. ¿No está seguro de si aterriza ligeramente? Pruebe a correr totalmente descalzo por una superficie dura, superficie lisa (por ejemplo, pavimento) la cual está libre de escombros. La retroalimentación sensorial le dirá rápidamente si está corriendo con demasiada fuerza. Los corredores ligeros, son corredores tranquilos. Trate de hacer el menor ruido posible al aterrizar.

. No dé golpe de talón. Si le da la sensación de que no puede aterrizar con la parte delantera del pie, intente lo siguiente:

- Camine hacia atrás con una ligera inclinación hacia adelante. A continuación, acelere, asegurándose de que no hay obstáculos en su camino.

- Camine o corra, para subir una colina. Es prácticamente imposible aterrizar primero con el talón.

Distancias medibles: “¿Hasta dónde debo correr?”, es la pregunta más frecuente entre los corredores de FiveFingers. Si usted es un atleta con el estandarte de “sin dolor, no hay ganancia”, usted puede querer reconsiderar este enfoque. El pie, el tobillo, y los gemelos pueden ser muy débiles para pasar toda una vida en unos zapatos tradicionales. Si usted no resuelve enérgicamente cualquier tipo de mal acondicionamiento de los músculos de su cuerpo, éstos se convertirán en dolor y rigidez. Su pie y sus gemelos no son una excepción. Sinceramente, le recomendamos que no exagere, que no haga demasiado, porque podría lesionarse, al hacer demasiadas cosas en poco tiempo.

A continuación, usted encontrará un plan de entreno conservador para ayudar a construir su distancia de recorrido Vibram FiveFingers de una manera segura y agradable. No lo olvide, se trata de divertirse y disfrutar de la su carrera. Las fracturas por estrés, tendinitis y otras lesiones NO son divertidas, sobretodo porque nos impiden hacer algo que realmente queremos. Además, a la larga, pueden convertirse en debilitantes. Por favor, escuche a su cuerpo en cada parte de este proceso. A largo plazo, usted mismo se lo agradecerá.

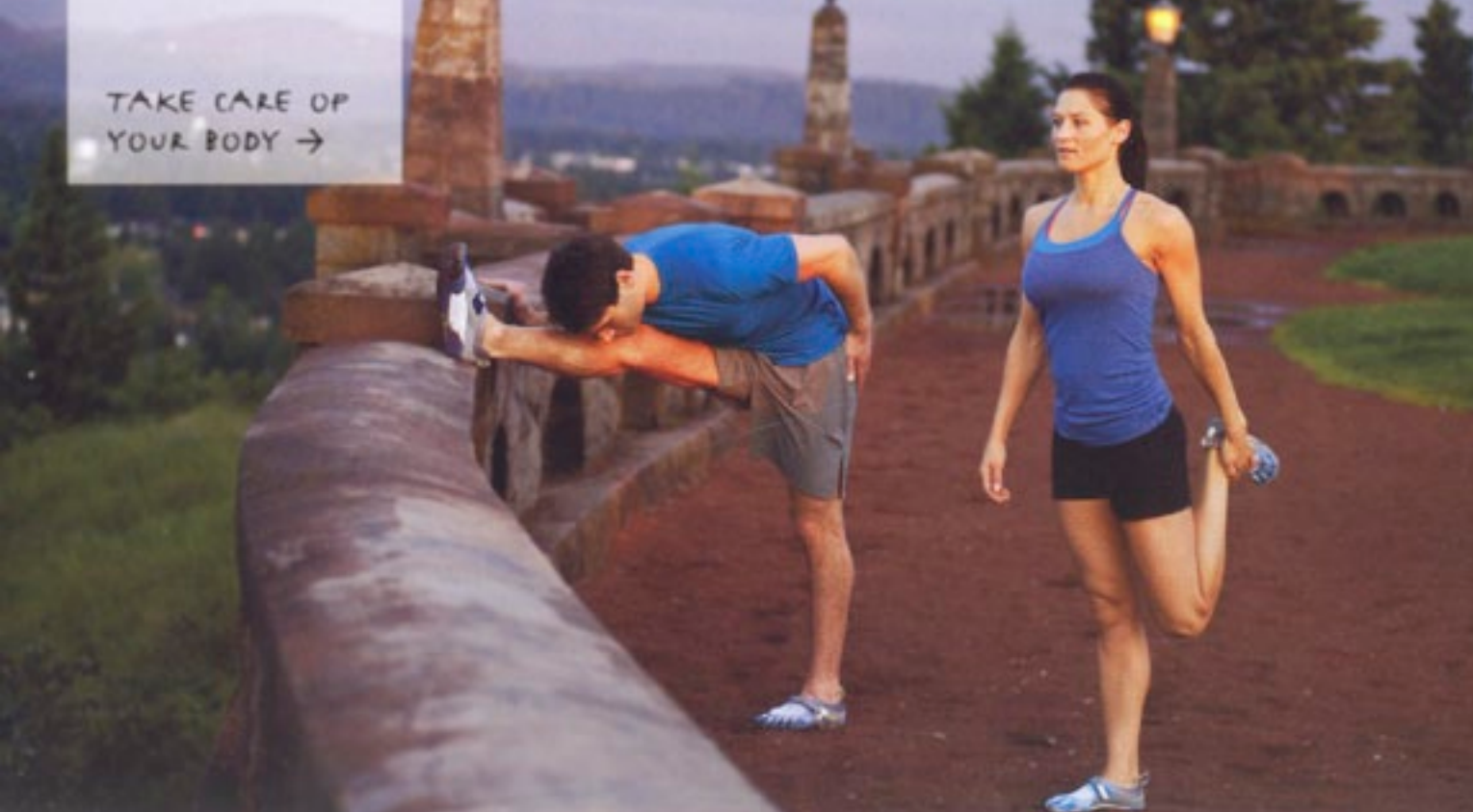
# EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO

SEMANAS 1 Y 2	SEMANAS 3 Y 4	SEMANA 5 A 12	SEMANA 13 EN ADELANTE
Ejercicios con los pies (pp.10-11) 3-5 veces/semana	Calentamiento con ejercicios de pies (pp.10-11) estire suavemente sus gemelos y sus empeines	Calentamiento con ejercicios de pies (pp.10-11) estire suavemente sus gemelos y sus empeines	Calentamiento con ejercicios de pies (pp.10-11) estire suavemente sus gemelos y sus empeines
Use FiveFingers a intervalos de 1 a 2 horas al día (en las actividades sencillas del día a día, sentado, de pie, caminando ...)	Corra el 10% de su distancia de recorrido normal no más de una vez cada dos días *	Cada semana aumente su utilización cuando corre de FiveFingers en no más del 10% de la distancia de la semana anterior. Continúe corriendo no más de una vez cada dos días *	En esta etapa usted deber ser capaz de experimentar con su distancia, velocidad y frecuencia. Continúe aumentando gradualmente la distancia, pero escuche a su cuerpo en cada paso del camino.
	Practique el auto-masaje y estiramiento del pie como hemos descrito anteriormente. Incluyendo masaje en los gemelos, como parte del proceso de recuperación. El auto-masaje romperá el tejido cicatrizal y ayudará a los músculos a sanar y hacerse más fuertes	Después de cada carrera, se deben estirar y auto-masajear los pies como hemos descrito anteriormente. Incluyendo los gemelos, como parte del proceso de recuperación.	Después de cada carrera, se deben estirar y auto-masajear los pies como hemos descrito anteriormente. Incluyendo los gemelos, como parte del proceso de recuperación.

*\* Ésta no es una guía dura y rápida, sino una guía general. Si los músculos siguen doloridos, no aumente su entrenamiento. Tómese un día libre extra o mantenga su distancia una semana más.*



TAKE CARE OF  
YOUR BODY →



# CONSEJOS ADICIONALES A RECORDAR:

- Deténgase si sus empeines o la parte de superior de sus pies están heridos, o si ¡solamente le duele! A veces, el dolor del empeine y el pie se produce a partir de aterrizajes con los pies demasiado hacia adelante en relación a las caderas y teniendo que apuntalar demasiado la posición con los dedos de los pies. También puede ocurrir con un aterrizaje demasiado rígido y no dejar que la caída sea suave y de talón.

- Si usted experimenta dolor, debe parar y dejar que su cuerpo sane. Dolor en los músculos, cansancio, es normal, dolor de huesos, articulaciones o tejidos blandos son signo de lesión.

- Sea siempre paciente, y vaya poco a poco. Le puede llevar de unos meses a un año hacer la transición a correr con FiveFingers.

- Al principio, recuerde llevar su calzado habitual en sus manos como método de seguridad. Si usted ne-

cesita parar en medio de una sesión de ejercicios, puede ponerse sus bombas de running habituales con amortiguación y volver a casa.

- Una transición gradual no significa un retroceso en su entreno. Si correr es su principal forma de hacer ejercicio, poco a poco aumentará la proporción de aterrizaje de la parte delantera o media del pie en un 10% por semana a lo largo de varios meses, al igual que reducirá su viejo estilo de correr. Recuerde que esto es un experimento para encontrar algo que le convenga. Para hacer una clara ruptura del tradicional aterrizaje de talón debe complementar el running con ciclismo, natación, las máquinas de cardio, y las clases dirigidas para mantener su nivel de forma física, mientras se les da a los músculos principales la oportunidad de recuperarse.

Parte de la razón por la cual amamos las Vibram FiveFingers es porque nos ayuda a entablar relaciones con

los demás y con nosotros mismos. Este sentido de comunidad, ha generado amistades, debates inspirados, y nos ayudó a aprender. Aunque muchas personas consideran que correr es un deporte solitario, nos gusta pensar que el movimiento FiveFingers ha creado un nuevo deporte de equipo. Esto pronto se convertirá en SU viaje, su experiencia. Esto le puede ayudar a correr más rápido. Puede que sólo le permita amar el running. Sin importar la velocidad o la capacidad, estimulará una nueva comprensión y apreciación de su cuerpo.

Ame su manera de correr. No crea en ella ciegamente. Amar significa también saber escuchar, no sólo siendo superado por la pasión. Y recuerde siempre: empiece con sus pies.

Desde Vibram queremos agradecer al equipo Tester de Vibram, el doctor Daniel Lieberman, profesor de biología evolutiva, y el Dr. Nicolás Campitelli, DPM, por su orientación y asesoramiento para escribir esta guía.



