

### [Contenido multimedia](#)

¿Sabías que en función del pie que tengas deberías atarte los cordones de una manera o de otra?

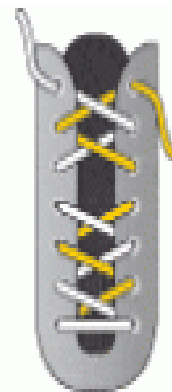
Pero antes de empezar a encordar tus flamantes zapatillas, te vamos a dar algunos consejos al respecto de cómo usarlas:

- Deberás cambiarlas cada 600-700 km.
- No estrenar nunca zapatillas (ni nada de equipamiento) en una carrera.
- Elije zapatillas de acuerdo a tu pisada, la distancia que corres y tu peso.
- A la hora de ir a la tienda, es mejor ir por la tarde ya que el pie está más hinchado.
- La zapatilla de correr no debe apretar, desde el dedo gordo hacia delante debe quedar 1 cm de hueco

<p><b>Pies estrechos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En muchas zapatillas de deporte, los agujeros están colocados en zigzag.</li> <li>• En tal caso, utiliza unicamente la fila exterior para que la zapatilla se recoja alrededor del pie</li> </ul>	
<p><b>Pies anchos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si utilizamos zapatillas con agujeros cruzados, conviene utilizar unicamente la fila interior, la más cercana al empeine, en la zona central del pie, ya que así no tiramos de los lados y éste dispondrá de espacio suficiente.</li> <li>• La sensación de alivio es similar a la que tenemos cuando nos desabrochamos un agujero del cinturón.</li> </ul>	
<p><b>Pies con inflamaciones u otras heridas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En la zona afectada deja una de las filas de agujeros sin atar y</li> </ul>	

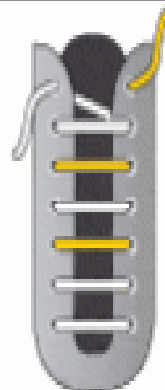
mete el cordón directamente en la siguiente.

- Para mejorar la comodidad, conviene además sacar un poco hacia fuera la lengüeta de la zapatilla.



#### Pies con el empeine alto

- Para disminuir la presión de la lazada sobre el empeine, empieza metiendo el cordón de dentro a fuera, desde el tobillo hacia la punta del pie.
- Sin saltarte ningún agujero, pero sin que se crucen los cordones entre sí por encima de la lengüeta.



#### Pies con uñas encarnadas o con callos

- Lo importante en este caso es evitar que la zona de la zapatilla que se encuentra justamente encima de los dedos afectados, y que suele ir reforzada, los aprisione.
- Empieza metiendo un sólo extremo del cordón desde el último agujero de la puntera en diagonal hasta el primero más cerca del tobillo.
- El otro extremo se pasa en zigzag, sin saltarnos ningún agujero, de la puntera al tobillo, y al final los dos extremos del cordón sobresalen por encima de la lengüeta.



#### Pies con talones estrechos

- Para que los talones no resbalen dentro de la zapatilla y evitar que se formen ampollas debido al rozamiento, la parte superior debe ir bien sujeta.
- Ata las zapatillas de forma cruzada y en dirección al tobillo hasta llegar a los penúltimos agujeros.
- De los penúltimos pasa el cordón a los últimos en paralelo, sin cruzar. Ahora vuelve hacia el penúltimo, cruzándolo y pasándolo por debajo del tramo de cordón que acabas de trazar (del penúltimo al último).
- El resultado permite una mayor sujección del pie al ir los cordones cruzados en diagonal por encima de la lengüeta.



### [Contenido multimedia](#)

### Y además...