

# TEST DE LA MIZUNO RIDER 17 REALIZADO EN LA MILLA

Modelo de zapatilla de entrenamiento que aparecerá en enero de 2014.



## Corredor probador:

Hombre de 42 años.

Nivel del corredor: medio.



Características físicas del corredor probador: persona de 1.69 m de altura y 64 kilos de peso. Antecedentes de lesiones en costado D. Problemas anteriores en piramidal y psoas. Anteriormente alguna tendinitis de Aquiles en pie D. Lumbalgias diversas.

Biomecánica del corredor probador:

- primera fase de contacto con el suelo: con supinación importante
- segunda fase de apoyo total: pronación importante. Para compensar la supinación de la fase previa y compensar las tibias varas.
- Tercera fase de despegue: por primer y segundo dedos.

Otras características: aunque el corredor suele utilizar plantillas (soportes plantares), en todos los recorridos no se han utilizado para no distorsionar aún más los resultados.

## Recorridos realizados:

Lugar: Pamplona y San Sebastián

Superficies: el 90 % se ha realizado en asfalto y cemento. El resto en hierba y tierra.

Condiciones meteorológicas: aproximadamente el 20 % de las salidas han sido lloviendo y un 10% en superficie mojada.

Distancias: se han realizado unas 24 salidas. La mayoría de ellas se han realizado de 10-12 km. Se han realizado también salidas de 14 a 18 km. Las que menos de más de 20 km: 2 salidas de unos 21 km, otra de 25 km y una maratón (la de Donosti). En total se han realizado hasta la fecha unos 305

km. Se han intercalado dos salidas con unas zapatillas diferentes: en concreto la Mizuno Wave Rider 16, el modelo previo para comparar y contrastar sensaciones.

Ritmos: se han hecho variaciones en los ritmos por Km para probar diferentes biomecánicas de carrera y diferentes esfuerzos. Los ritmos han de 4:20 a 5:00 minutos.

Biomecánica: se ha intentado poner a prueba la zapatilla con diferentes biomecánicas. A ritmos más lentos, una biomecánica más frecuente con impacto de talón, apoyo total y despegue metatarsal y por primer dedo. A ritmos más rápidos, una biomecánica de transición rápida, impacto simultáneo de bóveda plantar y antepié y despegue metatarsal.

**Resultados y conclusiones:**

Confort general: muy bueno.

Transpirabilidad: buena.

Repelente al agua: no.

Agarre: muy bueno tanto en giros bruscos como en superficie húmeda. En hierba y tierra también muy buena.

Peso: muy ligera.

Sensación de estabilidad y sujeción: mucha.

Ajuste: bueno.

Acordonado: la longitud de sus cordones permite hacer atados y lazos de anclaje hasta el último orificio.

Visibilidad nocturna: normal.

Comportamiento a diferentes biomecánicas de carrera: buena en ambas biomecánicas aplicadas.

Desgaste: leve desgaste en talón en su zona externa (tener en cuenta los antecedentes del corredor).

Resistencia: hacemos mediciones con durómetro PCE-DDA en la suela, mediasuela y plantilla. Los valores son en grados Shore A y la precisión de las mediciones es de +/- 2 grados.

	Rider 17 nueva	Rider 17 con 305 km
Suela – Zona metatarsal central	26	23,5
Suela - Primer metatarsiano	27	19
Suela - Quinto metatarsiano	31	25
Suela - Base talón	24,5	20,5
Suela - Zona interna talón	27,5	20
Suela - Zona externa talón	26	24
Mediasuela - Antepié	21	20,5
Mediasuela - Mediopié	22	18,5
Mediasuela - Retropié	23	20
Plantilla – Zona metatarsal central	16	14
Plantilla – Base talón	19,5	15,5

Tabla de mediciones de grados de dureza en ShoreA. Precisión +/- 2 grados.

**Resumen:**

Como corredor me ha encantado de la nueva Rider su ligereza sin renunciar a la pérdida de

amortiguación. Me gusta su comodidad y es muy preciso el ajuste al pie. Como podólogo y biomecánico clínico, es un acierto en cuanto a su estabilidad, debido a una mejor relación del diferencial (Drop) con la angulación de la puntera del antepié. También me gustaría destacar el agarre a diferentes superficies y su polivalencia a diferentes biomecánicas de carrera. Este último aspecto le coloca como una zapatilla adecuada para un gran variedad de corredores.