

Los "powerinsteps" revolucionan el entrenamiento

De la misma manera que las palas de natación se utilizan como un medio habitual para mejora de la técnica de los nadadores de todos los niveles, en el running, las PESAS DE EMPEINE pueden ser una pieza clave para mejorar la técnica de los corredores de todos los niveles de una manera natural y segura

Las revolucionarias pesas de empeine para entrenamiento POWER INSTEP están ganando adeptos a pasos agigantados por la alta eficacia que han demostrado a la hora de mejorar la técnica de carrera. Su gran valor añadido es que se colocan en la zona idónea para lastrar el tren inferior, el empeine, aportando múltiples beneficios a los corredores.

Las evidentes ventajas que aporta este sistema frente a otro que tradicionalmente se han usado para mejorar la fuerza del tren inferior, como las tobilleras, son múltiples:

- No contactan con los tobillos ni con los dedos, de manera que no producen roces ni golpes.
- No se mueven, ni corriendo a máxima velocidad.
- No modifican la pisada (es un sistema no lesivo).
- Se impacta más de planta (menos de talón)
- Potencia la acción del tobillo.
- Favorece correr de manera circular (no pendular).
- No altera la coordinación intermuscular.

El uso de las pesas de empeine POWER INSTEP tiene numerosos efectos naturales al correr.

- **Activación del armado del pie (o flexión dorsal):** Más reactividad de los pies en la carrera y una flexión más activa antes del apoyo, lo que permite reducir los tiempos de contacto, aportando mayor rendimiento y menor desgaste
- **Reducción natural de la talonación:** Más resistencia y menos riesgo de lesión asociado a la talonación. Se mantienen los beneficios de mantener el drop habitual. Es un peso libre pues se puede retirar en un "clic" en caso de fatiga.
- **Mejora de la impulsión:** Más potencia de los pies en carrera. El tendón de Aquiles y la fascia plantar absorben y liberan más energía elástica, consumiendo menos oxígeno en cada impulsión.
- **Mejora de la zancada:** mayor amplitud, menos altura del vuelo y menos oscilación vertical.

En definitiva, **mayor eficiencia biomecánica y aumento de la fuerza de todos los músculos y articulaciones** implicados en la fase aérea de la carrera.

Un estudio realizado con corredores amateurs publicado en el **Journal of Human Sport and Exercise** concluyó que los corredores amateurs que entrenan durante 6 semanas usando pesas de empeine en los calentamientos, en las series largas y en los rodajes siguiendo las pautas recomendadas por POWER INSTEP **aumentan su longitud de paso un 20% más que aquellos que no usaron pesas de empeine y mejoran su nivel de resistencia aeróbica un 6% de promedio**. Estos beneficios se explican por la **mejora en la eficiencia mecánica (técnica de carrera)**.

TESTIMONIOS

Más allá de todas las características técnicas del producto y de los estudios realizados sobre su eficiencia, la mejor forma de valorar el potencial real de éxito de un producto es conocer la opinión de usuarios expertos que lleven años utilizándolo de manera habitual y lo hayan comprado.

- **Miguel Ángel Rabanal**, entrenador nacional de atletismo y triatlón: "Los runners que entrenan con Power Instep mejoran el apoyo, el impulso y la zancada".
- **Ricardo Diéguez**, premiado por la RFEA como mejor entrenador de atletismo del año: "Las pesas de empeine ayudan a mejorar el armado del pie en la fase de impulso".
- **Dr. Jordi Esquirol**, doctor en medicina interna y director del master de fisioterapia de la UAB "Las pesas de empeine pueden influenciar sobre el rendimiento y prevenir lesiones".
- **Xavier Cortadellas**, Director I+D Gatorade y ex-directivo de Nike: "La industria del deporte debe enfocarse en desarrollar productos y tecnología que aporten un beneficio real a los atletas -confort o performance-. PowerinStep es un buen ejemplo de este enfoque y, sin duda, puede crear una nueva categoría de productos dentro del running y triatlón y convertirse en un accesorio imprescindible para runners y triatletas aficionados y profesionales"



"PowerinStep puede crear una nueva categoría de productos dentro del running y triatlón y convertirse en un accesorio imprescindible para runners y triatletas aficionados y profesionales" señala Xavier Cortadellas



PACK RUNNER

Los corredores de asfalto (o de cinta rodante) tienen todo lo que necesitan para entrenar con pesas de empeine y mejorar su técnica en este pack:

- Un par de pesas de empeine para sus entrenamientos de carrera.
- Un cinturón para clipar las pesas durante los tramos sin carga en los empeines.
- Una guía de entrenamiento "running" con Power Instep.

Se trata de un único pack, con 3 tallas disponibles, según el peso corporal del runner



Dos **pesas de empeine** con sus clips correspondientes del nivel de carga recomendado según el peso corporal del corredor: 50g (menos de 60kg), 100g (entre 60 y 75kg) y 150g (más de 75kg)



Un **cinturón** de la talla del corredor con los clips incorporados de uso imprescindible en los rodajes y en las series largas para llevar las pesas clipadas durante los tramos de descarga de los empeines.



Una **guía práctica** para conocer todos los beneficios con Power Instep y para saber cómo utilizarlo del modo más efectivo y seguro desde el primer día.



OTROS PACKS

PACK TRAIL RUNNER:

El pack trail runner contiene los mismos elementos que el pack runner pero con diferentes niveles de carga recomendados según el peso corporal debido a la mayor potencia del tren inferior de los trail runners: : 100g (menos de 60kg), 150g (entre 60 y 75kg) y 200g (más de 75kg)

PACK TRIATLETA:

El pack triatleta contiene un producto adicional: las muñequeras Power Instep con los clips incorporados para mejora de la técnica y la potencia del brazo en carrera.

PLANES DE ENTRENAMIENTO

Además de los productos incluidos en el pack runner, el corredor puede descargar gratis en www.powerinstep.com un **plan de auto-entrenamiento con pesas de empeine** diseñado especialmente para su nivel de runner y para su distancia objetivo. Siguiendo estos planes mejorará sus marcas hasta un 10% en seis semanas. En total hay 12 planes disponibles.

NIVEL	3 KM	5 KM	10 KM	21 KM	42 KM
AVANZADO			●	●	●
INTERMEDIO			●	●	●
AMATEUR			●	●	●
PRINCIPIANTE	●	●	●		