

7 CLAVES PARA ESCOGER EL ZAPATO DEPORTIVO PERFECTO

El ejercicio es para disfrutarlo, pero nada peor que unos zapatos que no se ajusten a tu deporte. **Te ofrecemos 7 recomendaciones para ayudarte a escoger el par perfecto:**

1. Fíjate en tu pisada: Cuando trotas ¿Tu pie tiende a apoyarse hacia adentro, hacia fuera o mantenerse neutro? Esto implica que tu pisada sea pronadora, supinadora, o neutra. Selecciona un zapato que se ajuste a tu pie.

2. Considera tu deporte: Para baloncesto u otra actividad con cambios de dirección, la suela debe tener líneas de tracción y un soporte para pivoteo a la altura de la base del dedo gordo para facilitar los giros. Para el gimnasio y las pesas el calzado debe ofrecerte muy buen soporte y estabilidad.

3. Piensa en el terreno: Las suelas deben ajustarse él. En fútbol existen tacos para césped o superficie dura. Para correr existen zapatos con más tracción para Trail y otros que se adaptan mejor al asfalto.

4. Escoge la talla correcta: Los zapatos no deben quedarte ni demasiado ajustados, ni demasiado holgados. Ajustados pueden producirte fricción y muy holgados cambiar tu pisada y hasta lesionarte. Lleva los mismos calcetines que usaras en tu entrenamiento al ir de compras y pruébate siempre ambos zapatos.

5. Acostúmbrales gradualmente: permite que tus pies se adapten a los zapatos nuevos aumentando progresivamente el tiempo que los usas. Pruébalos en entrenamientos antes de las competencias.

6. Considera tu peso: Los tenis para correr tienen una vida promedio de 900 Km. Pero si tienes sobrepeso, es probable que necesites cambiarlos cada 650 Km ya que pierden capacidad de amortiguación.

7. Busca asesoramiento: visita una tienda especializada para medir tu pie o analizar tu pisada. Si necesitas apoyo adicional, consulta a un podólogo u ortopedista para recomendaciones más personalizadas.

