

Consejos sobre el Calzado en el Deporte



1. Prueba ambos pies. Puede que tus pies no sean del mismo tamaño o que las zapatillas no sean exactamente simétricas. Anda y camina por la tienda unos minutos e intenta trotar si es posible en una cinta de marcha.
2. Prueba diferentes modelos y tallas de tal forma que tengas elementos de juicio suficientes. No te apresures en tu compra.
3. La zona de la lazada y de la lengüeta debe de estar suficientemente acolchada, especialmente si tienes prominencias óseas en el dorso del pie (muy común en pies cavos o con mucho puente).
4. Asegúrate que la suela se flexiona fácilmente en las zonas que debe de flexionarse. En las zapatillas de entrenamiento esto es en los dedos y no en la mitad de la zapatilla, donde debe de mantenerse lo más rígida posible.
5. Compra zapatillas que tengan plantillas internas que puedan ser reemplazadas fácilmente de tal forma que las puedas modificar o que puedas cambiarlas por unas plantillas terapéuticas hechas por tu podólogo.
6. Asegúrate de que te sobra 1 cm de espacio aproximadamente entre tu dedo más largo y la zapatilla cuando estás de pie. Pruébate las zapatillas por la tarde o después de haber entrenado, ya que tus pies son un poco más grandes en ese momento. Los pies tienen a hincharse después de un entrenamiento largo.
7. La clave para encontrar la mejor zapatilla es la comodidad, no el precio o la marca de la zapatilla. No esperes un periodo de adaptación a la zapatilla para empezar a sentirte cómodo. Debes de sentir cómoda la zapatilla desde el primer día.
8. La zona anterior de la zapatilla debe permitir albergar los dedos permitiendo que se puedan mover dentro de la zapatilla. La parte media del zapato cuando se ata debe de mantener tu pie sujeto de tal manera que no permita que el pie se desplace hacia adelante golpeando los dedos con la zapatilla. Si notas demasiada presión al atar la zapatilla. Comienza la lazada en el siguiente ojal.
9. La parte posterior de la zapatilla debe de ajustarse en el talón de tal forma que no cree rozadoras pero que tampoco debe dejar levantar el pie sobre el talón.
10. Comprueba la calidad de las zapatillas. Colócalas en una superficie lisa en que las puedas mirar por detrás. La mitad del talón debe de estar perpendicular al suelo. Si esto no ocurre, la calidad de la zapatilla no es óptima.
11. Prueba las zapatillas con los calcetines y plantillas con las que vas a usar las zapatillas de forma habitual.
12. Para cuidar la zapatilla y que duren más tiempo, úsalas únicamente para correr o entrenar y déjalas secar lentamente al aire cuando están húmedas.