

Claves para la buena elección de calzado

El calzado debe escogerse en función del tipo de deporte, características del suelo, pisada del corredor y kilometraje

El primer punto a tener en cuenta es la elección del deporte. Hay zapatillas específicas para cada deporte o actividad física, así que debemos comprar la zapatilla que más se ajuste a la actividad a realizar. En la actualidad, los medios técnicos y la investigación, ha llevado a las marcas deportivas a desarrollar maravillas tecnológicas para proporcionar mayor seguridad, mayor comodidad y mayores prestaciones.

Una buena elección de calzado:

- Comprar siempre centrándose en el pie más grande, normalmente siempre se tiene un pie mayor que el otro.
- Las zapatillas no deben ser ni demasiado flojas ni muy apretadas, los dedos deben moverse libremente y no tocar la puntera.
- Comprar las zapatillas a última hora del día, cuando los pies están algo hinchados, como cuando se practica deporte.
- Probarlas con el mismo tipo de calcetines con los que se vaya a realizar el deporte.
- Tener en cuenta que las zapatillas que dan buen resultado a un deportista no tienen por qué ser buenas para otro.
- No se deben estrenar las zapatillas deportivas el mismo día de una competición, el pie tiene que estar adaptado previamente a la zapatilla.
- Hay que tener en cuenta el estado del desgaste de la suela y el kilometraje puesto que la mayoría de los modelos están diseñados para hacer un determinado número de kilómetros y horas de entrenamiento, a partir de los cuales los sistemas de amortiguación se ven afectados. Se deben cambiar con frecuencia para no arriesgarse a una lesión.
- Evitar los sistemas de amortiguación que superen la zona del talón, ya que si estamos demasiado amortiguados, no tendremos una sensación y percepción buena de por dónde pisamos, además de provocar inestabilidad a nivel del tobillo.
- Airear el calzado para que se seque bien el sudor evitando así el pie de atleta, y seguir las recomendaciones del podólogo para el control del exceso de sudoración.
- Atar las zapatillas adecuadamente, hay modas que consisten en utilizar el calzado deportivo sin atar y siempre son problemáticas, ya que el pie se mueve en exceso dentro de la zapatilla y provoca malos apoyos.
- La caña alta (altura en el talón) es exclusiva para la práctica del baloncesto, protege de los esguinces, pero a cambio limita la movilidad del tobillo e incide negativamente sobre el rendimiento.
- La suela es muy importante, ya que en terrenos naturales elegiremos suelas con surcos profundos que permitan que la materia que pisemos pueda evacuarse correctamente; en asfalto o materiales sintéticos, los surcos pueden ser menos profundos; y en campos de hierba o similar, los tacos es lo más recomendable.