

Dicas para a Compra do Tênis Ideal

Dicas para a compra do tênis ideal para corridas ou caminhadas.

Saiba Escolher - Tênis Algumas dicas aqui apresentadas são muito parecidas com a dicas da escolha de um sapato, apresentado também nessa sessão. Em um automóvel os pneus em condições ruins representa insegurança para o motorista, no nosso caso o tênis em condições ruins também poderá apresentar uma série de problemas que podem prejudicar a performance de sua corrida. O aumento da pressão sobre a planta dos pés é responsável por lesões e fadigas (tendinites ósseas, ligamentares). Hoje no mercado existe várias marcas e modelos para diversas modalidades, aqui iremos dar dicas para a compra do tênis ideal para corredores. Um tênis adequado e uma meia confortável são fundamentais para começar a correr. As principais dicas são:

- Experimente o tênis em pé, é assim que você vai usá-lo, e nessa posição seu pé fica mais volumoso. Ande pela loja para testá-lo.
- Deixe sobrar um espaço na ponta do calçado (mais ou menos 1 cm).
- Se você não sabe qual o tipo de sua pisada, leve seu par de tênis velho quando for comprar o novo. A sola do tênis é uma dica para descobrir como você pisa.
- Assim como na dica dos sapatos, aqui também vale a dica de comprar o tênis sempre no fim do dia, dê preferência em um dia que você tenha caminhado bastante. Seus pés estarão mais inchados.
- Quem tiver suor em excesso deve escolher um modelo com mais ventilação (aquele de tecido com furinhos). Nem sempre o tênis caro é o melhor para você. Experimente vários modelos e escolha o que se adequar melhor.
- Lembre-se: nunca, use um tênis novo em corridas de rua (integração, corrida da lua e etc). Dicas para a escolha da meia:
 - Correr sem meia não é recomendado, pois o risco de lesões e formação de bolhas é alto.
 - Meia de cano curto pode escorregar para dentro do tênis e atrapalhar o treino. Portanto, prefira as de cano médio e que se ajustem corretamente ao seu pé.
 - Defina quais são suas necessidades, onde irá correr (terreno seco ou úmido), temperatura, duração. Assim como os tênis, existem um tipo específico de meia para cada situação.
 - Meias de material sintético ou mistas permitem melhor evaporação do suor. Em breve, estaremos disponibilizando serviços de treinamento pessoal de corrida e grupos de corrida.