

La 'ciencia' de comprar tenis

Por Edel Díaz
Especial El Nuevo Día

Cualquiera puede conseguir un par de tenis sin mucho tiempo ni esfuerzo. Pero encontrar un buen calzado atlético apropiado para sus actividades deportivas, sobre todo si tiene alguna dificultad ortopédica o condición en la espina dorsal, requiere un poco más de atención.

Lo primero es ser consciente de que tendrá que experimentar con varios modelos que tengan unas características generales, antes de encontrar el estilo ideal.

Para facilitar ese proceso, a continuación le ofrecemos algunos consejos útiles.

- Asegúrese que quede un espacio de aproximadamente media pulgada entre la punta del tenis y sus dedos. Si no, podría desarrollar una irritación en los músculos o coyunturas de los dedos, causarle daño a sus uñas o crear una espuela.

- Los cordones y la lengüeta son cruciales para un ajuste adecuado y para el acojinamiento del empeine de su pie. Por lo regular, los cordones deben estar separados por unos dos o tres centímetros.

Si el zapato es ancho, los ojetes se separan demasiado y no le darán firmeza al caminar o pararse.

- El tenis, cuando el área del talón es suave, no provee al pie el apoyo necesario. De hecho, si se utilizan plantillas adicionales y éstas no cuentan con el respaldo de un talón firme, pierden su efectividad.

- Las plantas de zapatos con pequeños agujeros son recomendadas para las personas que caminan o corren por la arena; los que son lisos resultan mejores en las superficies duras, como el asfalto. Idealmente, la planta del zapato debe estar cosida o fundida ya sea a la suela o a los lados del zapato.

- La parte más importante de su zapato es el centro de la planta o la media planta, ya que ofrece acojinamiento a la sección del pie que más peso recibe.

Existen varios materiales que se utilizan para hacerla. Generalmente se utiliza el ethylene vinyl acetate o polyurethane.

El primero dura poco, pero durará más si está comprimido. El segundo es más denso, dura más y es más fresco.

Algunos modelos de tenis ofrecen una media planta con dúo densidad que contiene en el borde un material más suave para los impactos y más firmeza en el centro para mayor apoyo.

- Los tenis de piel se moldean y ofrecen más apoyo que los de nilón. El calzado atlético de nilón respira mejor, es más fresco y fácil de lavar.

Se pueden construir plantillas hechas a la medida para aquellas personas con necesidades especiales como lo es el pie plano, entre otros. Consulte con su doctor en quiropráctica con especialidad en medicina deportiva acerca de un buen par de tenis para sus necesidades y especificaciones de su deporte favorito.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiropRACTICAALDIA.com

Si va a hacer aeróbicos, el tenis debe ser liviano y la parte frontal debe estar bien acojinada.



Archivo/Carla D. Martínez Fernández



Archivo/Carla D. Martínez Fernández

Al comprar tenis asegúrese de hacer la selección adecuada.

Alternativas

A continuación las diferentes alternativas de tenis:

Correr

Existen modelos especializados para personas que utilizan sus tenis mayormente para correr. Vistos de lado, éstos tienen un ángulo mayor en la parte frontal que el tenis regular.

De esta forma se acorta el largo del zapato y, a su vez, se reduce la cantidad de movimiento en las coyunturas de los dedos que deben de moverse. Los corredores deben sustituir sus tenis luego de 4 a 9 meses de uso constante.

Aeróbicos

El tenis debe ser liviano y la parte frontal debe estar bien acojinada. También debe tener un buen apoyo torsional. Haga la prueba tratando de exprimir el zapato con ambas manos.

Squash/Racquetball

Deben ser livianos y con una suela fina; el exterior debe ser suave para que pueda deslizarse mejor.

Jugar tenis

Éstos deben ser moderadamente rígidos con buen control en los lados para los movimientos laterales que requiere el deporte. Los tenis hechos en

piel son generalmente mejores.

Se recomienda acojinamiento adicional en el área del primer dedo del pie para aquellos atletas que tienden a arrastrar el mismo durante el servicio.

Baloncesto

Los tenis altos son los mejores (los bajos son mejores en el asfalto). Éstos también deben tener una buena estabilidad a ambos lados.

Caminar

El punto de flexibilidad en estos tenis debe ser en la bola (la parte anterior de los dedos) del pie. En la parte de los dedos debe ser espaciosa.