

# site para fazer apostas

O que um tênis de corrida precisa ter?

O tênis de corrida feminino deve ser confortável; e leve, afinal as práticas esportivas exigem determinado esforço da atleta. Sobre tudo, o modelo ideal é aquele que permite total liberdade de movimentos e amortecimento;

é adequado. Além disso, ele deve se adaptar ao seu tipo de prática e estilo de corrida. Essas características somadas garantem uma performance eficaz para as práticas.

Como escolher tênis de corrida feminino para iniciantes?

Se você é iniciante na prática de exercícios físicos, e precisa de um tênis que garanta uma boa performance, se atente a algumas dicas da Mizuno e faça a escolha certa.

Compre um tênis para corrida;

Alguns iniciantes costumam comprar modelos que não são para corrida. A escolha do tênis inadequado pode provocar lesões, além de não garantir o resultado esperado. Quando for fazer compra, observe se o tênis é realmente para praticar corrida.

Tipo de pisada

Descubra qual seu tipo de pisada. A pisada neutra é aquela em que o pé toca o chão com total equilíbrio, em uma linha reta. A pisada supinada se refere aquela em que o pé toca o chão com o lado de fora, formando mais o calcanhar. Já na pisada pronada, o pé toca o chão com o lado de dentro.

\*Amortecimento\*

Este é um dos fatores primordiais de um tênis de corrida, pois além de conforto, o amortecimento é capaz de absorver o impacto no solo, o que evita lesões e demais desconfortos.

Atributos do tênis de corrida

Observe se o tênis escolhido possui uma palmilha que suporte o impacto da pisada, um solado que ofereça tração, aderência e equilíbrio. Verifique se o cabedal proporciona boa entrada e saída de ar. Além disso, perceba se a entressola se ajusta a cada passo.

O que levar em consideração ao escolher um tênis de corrida