



pisante perfeito

TÊNIS É QUASE TÃO IMPORTANTE COMO O SEU TREINADOR. ANTES DE ELEGER O SEU, CHEQUE SE O MODELO TEM TODAS AS CARACTERÍSTICAS NECESSÁRIAS PARA GARANTIR SUA SEGURANÇA, CONFORTO E ALTA QUILOMETRAGEM **POR MARCIA DI DOMENICO**

estabilidade

"Um reforço interno no calcanhar, o talão, geralmente de plástico maleável e posicionado sob o tecido que reveste o tênis, ajuda a firmar o pé e evitar entorses", alerta o ortopedista Ricardo Cury, da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo. Essa parte de trás do tênis não deve ser alta demais, pois pode gerar instabilidade e sobrecarregar os dedos.

cabedal

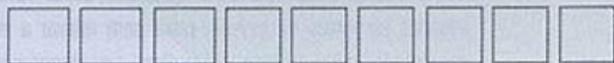
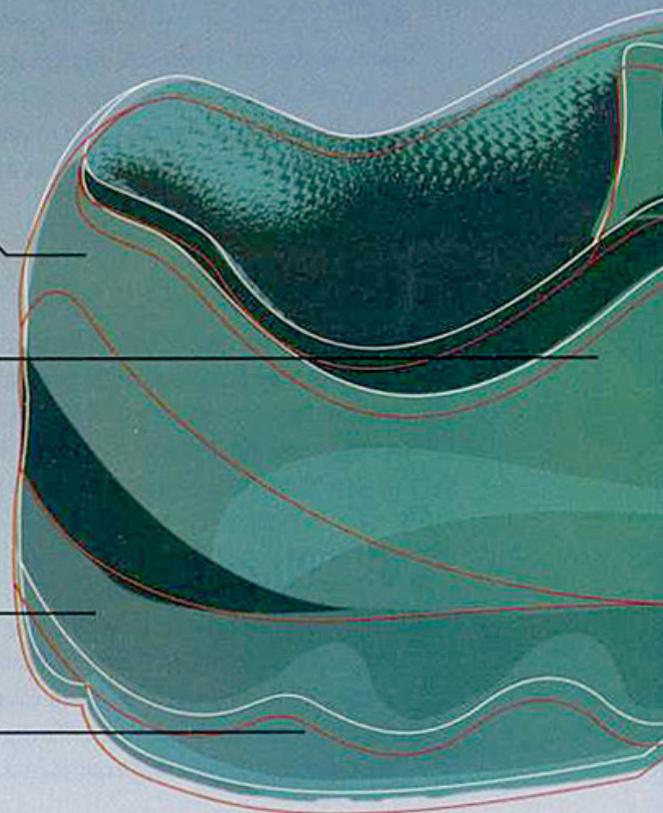
É o corpo do tênis, que tem a função de proteger e firmar o pé durante a corrida. É ideal que seja feito de material leve e flexível, de preferência malha, náilon e tecidos aerados, para permitir a ventilação e não limitar os movimentos. Na parte de cima, fica o sistema de amarração. O mais adequado é o tradicional, com passantes e cadarço fino para não machucar o pé.

amortecimento

Um bom sistema de absorção do impacto do pé com o chão deve ser a qualidade principal de um calçado para corrida. Seja qual for a tecnologia empregada (ar ou gel, na maioria dos casos), precisa amortecer o choque desde o calcanhar até a ponta do pé. Portanto, o dispositivo antiimpacto tem de estar na sola inteira.

leveza

Um tênis adequado para corrida deve pesar entre 300 e 350 gramas cada pé, mas há modelos tecnológicos que chegam a menos de 250 gramas. O material usado no cabedal (malha ou náilon), na entressola (borracha ou EVA, espécie de espuma usada para fazer mouse pads) e na sola (borracha mais rígida) garante essa característica, importante para o atleta se deslocar com eficiência e ganhar velocidade.



O tênis certo é um dos passos mais importantes para quem quer correr sem sofrer. Além de bolhas, calos e chulé, uma escolha infeliz pode massacrar suas costas e espalhar dor pelo corpo todo. Isso sem falar das nefastas conseqüências do impacto sobre as articulações. Não se deixe levar pela beleza. E nem pelo preço. Afinal, o mais caro nem sempre é o mais eficiente. "O modelo ideal tem de ser muito confortável, permitir que seus pés e pernas se movam li-

vemente e não coloque em risco ossos, articulações e até a pele", ensina o ortopedista Moisés Cohen, diretor do Instituto Cohen de Ortopedia, Reabilitação e Medicina do Esporte, em São Paulo. Quer um conselho? Não se intimide: calce, ande pela loja e, se der, corra por alguns minutos com o tênis no pé. E, antes de fechar negócio, confira se ele possui cada uma das qualidades que listamos. Elas não podem faltar em um bom modelo para o esporte.

tamanho

"Não pode ser apertado nem folgado demais. O ideal é comprar um modelo do seu número ou meio número maior (só os importados possuem essa numeração), considerando que você vai correr de meia e que em movimento o pé costuma inchar", ensina o ortopedista Sidney Schapiro, especializado em traumatologia do esporte. Para ter certeza na hora da compra, calce o tênis com a meia que você usa para correr e cheque se fica uma sobrinha mínima (tipo 1 centímetro) entre o dedão e o ponta do calçado.

formato do pé

Descubra qual é o tipo da sua pisada (*quadro abaixo*). Só com essa informação dá para definir o tênis ideal. "O risco de ignorar isso é machucar o pé e, com o tempo, gerar lesões nos joelhos, quadris e coluna por causa da alteração no modo de pisar", afirma Sidney. Supinadores devem buscar um modelo com reforço extra na parte externa. Já os pronadores precisam de um tênis que ofereça um apoio a mais no arco do pé.

ponta

"Deve ser levemente voltada para cima, a fim de evitar topadas e facilitar a dobra do pé no momento do arranque", descreve Ricardo Cury.

entressola

É a parte entre o cabedal e o solado, onde, na maioria das vezes, se encontra o sistema de amortecimento. Por isso, o mais comum é que seja vazada ou constituída de um material macio, como EVA.

sola

O que garante tração e estabilidade. Tem características diferentes dependendo do terreno em que você vai correr. Para asfalto e pistas de terra batida, deve ter rachaduras que incrementem a aderência ao solo. O modelo para trilhas acidentadas tem que possuir solado mais rígido e com travas.

CONHEÇA SUA PISADA

CADA PESSOA TEM UM FORMATO DE PÉ E, PORTANTO, UM JEITO DE PISAR. FAÇA O TESTE: ESTENDA UMA FOLHA DE PAPEL SECA NO CHÃO E PISE COM O PÉ LEVEMENTE MOLHADO. A MARCA DEIXADA VAI REVELAR O SEU TIPO DE PISADA

.01 pronador

É aquele que pisa para dentro, causando desgaste maior na borda interna do tênis.

.02 supinador

Quem tem esse tipo de pisada apóia o pé para fora durante a passada e o desgaste é maior na parte externa do tênis.

.03 neutro

O corredor que apóia o pé no solo de modo uniforme.