

fazer loteria pela internet

O que um tênis de corrida precisa ter?

O tênis de corrida masculino deve oferecer estabilidade e segurança no momento da corrida, além disso, evitar acidentes e imprevistos para o atleta. Os modelos de tênis Under Armour são assim, além disso, possuem qualidade e estabilidade supremas, proporcionam conforto imediato.

Para atingir altas velocidades e se superar nas competições, nada melhor do que escolher o modelo de tênis certo. Para isso, saiba em qual tipo de terreno você vai correr, seja pista sintética, pista de terra, estrada ou maratona.

E para ultrapassar todas as barreiras, leve em consideração mais alguns fatores, como o amortecimento, material, flexibilidade, peso do calçado e o tipo de solado.

Com quanto tempo devemos trocar o tênis de corrida?

O ciclo de vida pode ser afetado tanto pela superfície do exercício, como pelo estilo de corrida. A vida útil pode variar de tênis para tênis. Quanto melhor o material, maior a durabilidade.

Em média, estima-se que um par de tênis para correr, nas condições adequadas, deve durar entre 500 e 700km, mas isso não é uma regra. Caso seja um corredor profissional, provavelmente você efetuará a troca em um período menor, se comparado a um corredor amador.

Como amaciar o tênis de corrida novo?

Vista uma meia bem grossa e calce seu tênis. Você vai perceber que ele ficará bem apertado, nesse momento recorra a um secador de cabelos.

Aqueça o calçado aos poucos, movimentando os dedos e dando alguns passos quando os pés estiverem quentinhos.

Posicione o secador não muito próximo, para não danificar o tênis.

Outra dica que pode