



SINAIS DE QUE DEVEMOS TROCAR OS TÊNIS DE CORRIDA

Os tênis são talvez o material mais importante na corrida. É importante trocar de tênis quando estes começam a apresentar sinais de desgaste, pois para além de influenciar a performance, aumenta automaticamente o risco de lesões.



Geralmente a recomendação da maioria dos fabricantes é trocar de calçado após 500km a 700km (muitas app de registo de corrida fazem esta contagem), porém alguns produtos podem durar mais tempo se não apresentarem sinais de grande desgaste.



SINAIS DE DESGASTE

Apresentamos alguns sinais de quando devemos trocar de tênis:

- Desgaste da sola nas zonas interior, exterior e intermédia observando outras camadas
- Sente que a sola intermédia colapsa facilmente sobre pressão e pode observar dobras longitudinais na zona
- Desgaste na zona do calcanhar
- Rasgos na zona superior da sapatilha
- Sente aumento de dores depois de correr

Necessita de marcar um plano de treino?
Envie um email para exerciciosaudef@gcp.pt.
Mais informações em
<https://gcp.pt/actividades-desportivas/sala-de-exercicio/>



Não descure o estado dos seus tênis para que tire o melhor partido deles e evite lesões.

Boas corridas!

Horário dos Treinos Clube da Corrida GCP
2^afeira 12h30-13h15 e 4^afeira das 07h30 às 08h30



Referencias Bibliográficas

- Asics. “Mudar os seus sapatos de corrida – quando é a altura certa?”, 7 de Outubro 2021. Disponível em: <https://www.asics.com/pt/pt-pt/asics-advice/changing-your-running-shoes-knowing-when-is-the-right-time.html>
- Team, Runtastic Adidas. “Como Controlar a vida útil dos tênis de corrida com Adidas Running + Dicas”, 19 de Janeiro de 2022. Disponível em: <https://www.runtastic.com/blog/pt/controlar-a-vida-util-tenis-de-corrida>

UMA CORRIDA PODE MUDAR O SEU DIA, VÁRIAS...A SUA VIDA!

