Publicado en Cáceres el 19/06/2018

# [Unas buenas zapatillas de basket, clave para evitar lesiones por Basket Store](http://www.notasdeprensa.es)

## Las suelas con un buen agarre y amortiguación son básicas. Un buen calzado para jugar al baloncesto puede marcar la diferencia entre sufrir una lesión o no. Las suelas son esenciales para un agarre óptimo, sobre todo si el deporte se practica en suelos de madera. Además, un diseño anatómico y una fácil limpieza son otras características básicas de las botas de basket

 Los modelos de zapatillas de basket son casi infinitos. Sin embargo, existen una serie de peculiaridades básicas para que el deportista no se lesione. Una de ellas es la suela. Esta ha de tener unas características determinadas para evitar deslizamientos. Según cuentan desde Basket Store las suelas son la parte más relevante de unas zapatillas de deporte. En baloncesto es determinante que tengan un buen agarre, ya que los suelos de madera son resbaladizos. En especial, cuando se humedecen por el sudor de los jugadores. Por tanto, unas buenas plantas antideslizantes garantizan un afianzamiento efectivo que permita correr sin riesgos. Por otro lado, deben amortiguar el pie durante los saltos. Esto es debido a que cuando el jugador salta el pie tiene que soportar hasta ocho veces el peso del cuerpo. Este hecho implica que si la suela y la plantilla no ofrecen una amortiguación adecuada pueden verse afectados los pies, tobillos y rodillas del jugador. Incluso puede resentirse la columna vertebral. Además, el modelo de calzado ha de ser de caña alta, de tal forma que proteja el tobillo. Este tipo de zapatillas, asimismo, garantiza la sujeción del pie en caso de torceduras o un golpe fortuito. La confección de las zapatillas ha de asegurar que el pie transpire y se ventile. Si el calzado no admite una óptima transpiración, la incomodidad se incrementará conforme avance el ejercicio. El jugador se ha de asegurar de que sea un calzado cómodo y que no retenga la humedad. En cuanto al cierre, ha de ser de cordones porque es la mejor manera de ajustar la zapatilla a la anatomía del pie. Existe en el mercado otro tipo de calzado más estético, con cierre de velcro o de cremallera. En este caso, sirve para lucir un look más desenfadado, pero no para practicar basket. Desenvolverse bien en la cancha es vital para un jugador de baloncesto. Por ello, ha de optar por un calzado cuya anatomía lo asegure. Por último, las zapatillas han de ser de fácil limpieza para tenerlas en buen estado y eludir malos olores. Es recomendable limpiarlas con agua, ya que el jabón puede afectar a la superficie. Una práctica que ha de hacerse a mano y no en la lavadora, que las puede dañar. Además, se han de secar al sol para que reciban aire fresco y poderlas conservar el mayor tiempo posible. En definitiva, para que el jugador de baloncesto desempeñe el juego sin lesiones y de una forma cómoda, ha de optar por una suela con un agarre a prueba de suelos deslizantes. Además, ha de elegir un calzado de caña alta y con cordones, asegurarse que su anatomía permita que el pie respire y cuidarlo lavándolo a mano y con agua.

**Datos de contacto:**

Basket Store

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/unas-buenas-zapatillas-de-basket-clave-para](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Básquet E-Commerce Consumo



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)