

# casa de apostas 7k

O QUE DEVO OBSERVAR EM UM T&#202;NIS DE TREINO?

Seja qual for o tipo de exerc&#237;cio que voc&#234; ir&#225; praticar, os t&#234;nis de treino precisam oferecer alguns diferenciais para garantir a seguran&#231;a e uma performance ideal. Antes de comprar seu modelo, veja &#128180; duas caracter&#237;sticas importantes que voc&#234; deve observar no cal&#231;ado.

**CONFORTO**

A ergonomia &#233; um fator imprescind&#237;vel na hora da compra, pois a forma que o t&#234;nis de treino feminino se encaixa nos seus p&#233;s deve ser perfeita. Cal&#231;ados que apertam podem causar &#128180; bolhas e atrapalhar o rendimento nos treinos. Fique de olho se o sapato oferece respirabilidade, cabedal com boa malha e &#128180; com poucas costuras internas.

A ergonomia &#233; um fator imprescind&#237;vel na hora da compra, pois a forma que o t&#234;nis de treino feminino se encaixa nos seus p&#233;s deve ser perfeita. Cal&#231;ados que apertam podem causar bolhas e atrapalhar o rendimento &#128180; nos treinos. Fique de olho se o sapato oferece respirabilidade, cabedal com boa malha e com poucas costuras internas.

**DURABILIDADE**

Os &#128180; exerc&#237;cios da academia possuem alta intensidade, portanto, o cal&#231;ado deve ser confeccionado com materiais de boa qualidade. Do contr&#225;rio, voc&#234; ter&#225; que comprar outro par de t&#234;nis em pouco tempo.

**QUAL DIFEREN&#199;A ENTRE OS T&#202;NIS PARA CORRIDA E OS T&#202;NIS &#128180; DE MUSCULA&#199;&#195;O?**

A escolha do modelo ideal afetar&#225; seu desempenho e reduzir o risco de les&#245;es.

O principal fator que caracteriza os &#128180; dois modelos s&#227;o as diferen&#231;as expressivas no solado. O modelo de corrida fornece tra&#231;&#227;o em superf&#237;cies, absorvendo o impacto &#128180; durante a corrida e permitindo uma passada suave, al&#233;m dos sistemas de amortecimento e drop espec&#237;ficos para cada tipo de &#128180; corrida. J&#225; os modelos de muscula&#231;&#227;o t&#234;m solados