

## Κάθε πόσο καιρό πρέπει να αγοράζουμε αθλητικά παπούτσια;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τι γίνεται με τα αθλητικά παπούτσια; Έχουν ημερομηνία λήξης; Σύμφωνα με τους ποδίατρους έχουν. Διαβάστε παρακάτω για να δείτε πώς μπορείτε να τα αξιοποιήσετε στο έπακρο.

Το περπάτημα και το τρέξιμο περιορίζουν τη διάρκεια ζωής των αθλητικών. Με κάθε βήμα μειώνεται και η υποστήριξη. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ποδιατρική Ιατρική Ένωση θα πρέπει η αντικατάσταση να γίνεται στα 480 έως 1.000 χιλιόμετρα ανάλογα με τις συνήθειές σας. Καλός κανόνας είναι να τα αποσύρετε κάθε 800 χιλιόμετρα ή κάθε 6 μήνες. Τώρα αυτό πραγματικά ακούγεται περισσότερο σαν ένα σχέδιο συντήρησης αυτοκινήτων, έτσι δεν είναι; Πάντως, το μέσο αθλητικό παπούτσι είναι κατασκευασμένο με ένα όριο 800 χιλιομέτρων.

**Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διάρκεια ζωής των παπουτσιών;**

- **Βάρος.** Όπως είναι αναμενόμενο όσο περισσότερο ζυγίζει κανείς τόσο πιο γρήγορα εξαντλούνται τα παπούτσια.
- **Απόσταση.** Αν περπατάτε 30 λεπτά την ημέρα, αντικαταστήστε τα παπούτσια

σας κάθε έξι μήνες. Εάν περπατάτε 60 λεπτά την ημέρα, αντικαταστήστε τα κάθε τρεις μήνες.

- **Άσκηση.** Αν τρέχετε ή περπατάτε σε ανώμαλους δρόμους, θα πρέπει να τα αντικαταστήσετε πιο γρήγορα από ό,τι αν χρησιμοποιείτε έναν διάδρομο.

- **Βιτρίνα.** Τα αθλητικά παπούτσια, όπως ακριβώς και τα ελαστικά, γερνάνε προτού τα αγοράσετε. Κάθονται σε μια αποθήκη και ξεραίνονται. Τα παπούτσια είναι κατασκευασμένα με υλικά που είναι κολλημένα μεταξύ τους. Μέχρι να φτάσουν στα καταστήματα η κόλλα ήδη έχει στεγνώσει. Επιπλέον, η απορρόφηση των κραδασμών μειώνεται, καθώς μένουν για έναν χρόνο ή και περισσότερο στη βιτρίνα. Αυτό μειώνει ασφαλώς τη διάρκεια ζωής τους.

## **Μυστικά για την προστασία σας και την παράταση ζωής τους**

### **Μην τα βάλετε στο πλυντήριο**

Μην τα ρίξετε στο πλυντήριο όσο εύκολο και αν ακούγεται αυτό, καθώς θα καταστραφεί η κόλλα. Εάν χρειαστεί να τα καθαρίσετε, πλύντε τα στο χέρι με ήπιο σαπούνι και νερό. Αποφύγετε να τα στεγνώσετε με πιστολάκι. Ομοίως και αυτή η πρακτική θα συμβάλει στην ταχύτερη αποσύνθεση της κόλλας.

### **Μην αγοράσετε νέες σόλες**

Η αλλαγή της σόλας δεν είναι υποκατάστατο για την αντικατάσταση του παπουτσιού. Να θυμάστε ότι μια νέα εσωτερική σόλα δεν θα προσφέρει την ίδια απορρόφηση των κραδασμών και την υποστήριξη ενός νέου. Είναι σαν να βάφετε το αυτοκίνητό σας και να περιμένετε να τρέξει καλύτερα. Μόλις το παπούτσι χαλάσει, δεν μπορείτε να το διορθώσετε με μια νέα εσωτερική σόλα.

### **Αγοράστε δύο ζευγάρια κάθε χρόνο και εξοικονομήστε χρόνο και χρήμα**

Η χρήση παλιών και φθαρμένων παπουτσιών μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς, καθώς χάνουν τη σταθερότητα και την απορρόφηση των κραδασμών. Η συνέχιση της χρήσης μπορεί να αυξήσει την πίεση και τον αντίκτυπο στα πόδια και τις αρθρώσεις. Η μυϊκή κόπωση στα πόδια σας ή τα γόνατά σας είναι ένα σίγουρο σημάδι ότι μπορεί να φοράτε αθλητικά παπούτσια που δεν έχουν πλέον επαρκή απορρόφηση των κραδασμών.

## **Σημειώστε την ημερομηνία αγοράς**

Καταγράψτε στο ημερολόγιό σας ή στην ατζέντα σας την ημερομηνία αγοράς ή προσπαθήσετε να την γράψετε στο εσωτερικό της γλώσσας του κάθε υποδήματος. Έτσι, πάντα θα θυμάστε ότι έχουν ημερομηνία λήξης.

**Πηγές:** [flowmagazine.gr](http://flowmagazine.gr) - [ikypros.com](http://ikypros.com)