

TENIS ANTIES3S

Autores: Briamy Carela briamicarela17@gmail.com

Samuel Castro dedosmagicos07@gmail.com

Elizabeth Mercado elizabethtyr09@gmail.com



Tennis anties3s

RESUMEN

TENIS ANTIESTRÉS, Ideal para regalar a los grandes amantes del deporte entre otras actividades diarias.

Es imprescindible que después de realizar un estudio de mercado para detectar los gustos de tu público mayormente solo personas que hacen deportes. Pues bien, si en dicha investigación hemos averiguado que los clientes son aficionados con practicar deportes y a la hora del mismo tener comodidad al efectuarlos.

Se trata de un calzado 3 centímetros de altura. De diámetro, suave para poder llevarlo siempre contigo. Elaborado con flexible que dispone de la máxima garantía de calidad del mercado. Por un precio muy barato te ofrecemos la posibilidad de obtener un calzado como para el diario vivir.

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades vasculares cada día más van arrojando la población, la incomodidad que atraviesa cada individuo a la hora de pasar largas horas en la jornada de trabajo llevando un calzado que no ofrezca comodidad y no obstante a eso que la circulación sanguínea no sea adecuada a la hora de efectuar un buen trabajo, un ejercicio físico, o a la hora de tener que atravesar un estado emocional causado por el cansancio del diario vivir (estrés), es por ende que por el bienestar físico y emocional de las personas se realiza la idea de desarrollar un objeto que traiga las soluciones de este.

Unos de los retos que tiene cada persona para la actividad diaria es saber elegir un calzado que proporcione confort y comodidad, por la gran variedad que ofrece cada proveedor se hace difícil la elección de un calzado que reúna las características necesarias para el bienestar físico, los calzados que no cumplen con las expectativas que demandan los clientes afectan su salud en cuanto a dolores de espalda, mala circulación sanguínea y estrés.

La Escola Superior da Tecnologia de Saúde do Porto ha estudiado el calzado fisiológico MBT cuya tecnología contribuye a activar la musculatura, mejorar la postura y reducir en las articulaciones. Uno de los graves problemas que sufren las personas que pasan largas horas de pie es la aparición de varices: dilataciones de las venas provocadas por un fallo de la llamada 'bomba muscular'. Sufrir de varices en las piernas es una de las patologías que más se sufre, sobre todo entre el público femenino, debido a alteraciones hormonales. El calzado fisiológico MBT, gracias a la inestabilidad de su tecnología, exige a nuestro cuerpo a rectificaciones posturales constantes, lo que se traduce en innumerables contracciones musculares que tienen una influencia directa en el sistema circulatorio ya que facilita el retorno de la sangre al corazón y evita la acumulación de sangre en las venas. (Interempresas.net, 2012).

Tener buena circulación en las piernas permite que el tejido de éstas absorba los nutrientes y elimine los desechos, y es esencial para tu salud y fortaleza a largo plazo. Puedes mejorar la circulación de las piernas adoptando algunos hábitos sencillos, tomando hierbas y otros suplementos y haciendo cambios en tu dieta. Sigue leyendo para averiguar cómo comenzar a mejorar la circulación de tus piernas de inmediato recomendable usar calzado cómodo y suficientemente amplio para el tamaño de nuestro pie.

Fuentes extraídas de Internet afirman que la altura del tacón, tampoco es recomendable usar calzado plano. Según la Guía Venosa de la Organización Médica Colegial de España editada por Faes Farma, opta por una altura de 3-4 cm de tacón, que facilitará la bomba muscular y plantar. Si notas que tus pies y piernas se hinchan a pesar de tomar estas medidas, puedes usar medias elásticas de compresión progresiva que favorezcan al retorno venoso. (venosimil, 2017)

El método flebologica exhorta el uso de un zapato poco apretado, que brinde bienestar al pie, con un talón de 3 a 4 centímetros, puesto que esa ligera alza es correctiva, tanto mecánica como fisiológicamente.

Además, este tipo de calzado es el más eficaz para estimular, caminando, la famosa suela venosa de Lehars, que es la bomba plantar de expulsión donde se inicia la circulación venosa.

Por otro lado, también es aconsejable utilizar plantillas, ya que cuando el apoyo del pie es defectuoso, se entorpece la circulación provocando pesadez y dolor en las piernas. (compartir, 2016)

El calzado antiestres no es meramente un producto de moda. Sus características funcionales ofrecen mucho más que eso: la especial fabricación de cada zapato, con componentes ligeros y elásticos logra su especial sensación antiestrés.

Entre sus características hay que destacar:

- Peso mínimo.
- Óptima absorción de golpes en diferentes superficies.
- Elasticidad máxima (lo que llamamos "sensación de pie descalzo").
- Un diseño especial para adaptarse a los pies que se hinchan a lo largo del día (Antistress, 2010)

Pérez asegura que aunque lo ideal sería que los zapatos estuvieran diseñados y elaborados sobre medidas y en armonía con las características de cada pie y pisada, esto se reserva solamente para pacientes que tengan algún tipo de patologías, por lo cual existen ciertas normas generales que se deben tener en cuenta a la hora de adquirir un zapato. Entre ellas, que deben ser amplios, con la punta redondeada y que no aprieten los dedos unos contra otros. Los materiales deben ser blandos, que no generen áreas de presión y estén exentos de costuras internas. (Fernández, 2017)

El calzado perfecto no existe, pero sí el perfecto para ti. Es importante determinar desde una edad temprana que tipo de calzado protege tus pies y ayuda a la correcta postura de tu espalda para que no sufras de problemas de la misma, lesiones cutáneas y deformaciones.

Actualmente están de moda los zapatos de tacón hiper alto, que van desde los 12 cm hasta los 16 cm de alto, lo cual provoca que el pie se encuentre en una posición peligrosa ocasionando, con el tiempo, una postura incorrecta para el cuerpo. (PEÑA, 2016)

Seguro que sí. Los dos grandes problemas que tenemos en una sociedad civilizada son los suelos duros y uniformes y la moda en el calzado, especialmente femenino, donde los criterios de salud son sustituidos por criterios estéticos. Un calzado adecuado evitaría muchos problemas, como los llamados juanetes, dedos en garra, dolor metatarsal y garantiza la estabilidad de la rodilla, de la cadera y de la columna. (Rueda, 2015)

La mayoría del calzado disponible actualmente en el mercado no es ni cómodo ni bueno para los pies. La Asociación Médica Estadounidense de Podología (APMA, por sus siglas en inglés) informó recientemente que el 50 % de estadounidenses, cuyas edades oscilan entre los 18 y 60 años, sufre de algún tipo de dolencia en los pies, que en su mayoría se relaciona con usar calzado doloroso. No es necesario que sufras por la moda. Cuando escojas zapatos, toma las precauciones adecuadas y busca unos cuyas características te proporcionan la comodidad necesaria que tus pies requieren para mantenerse saludables. (wikihow, 2009)

Un ejemplo de calzado MBT que es un calzado fisiológico que cuenta con una suela especial, diseñada para simular el efecto de caminar sobre superficies blandas, como la arena. Está de sobra demostrado que caminar sobre la arena aporta beneficios por el simple hecho de suponer un mayor esfuerzo. Genera resistencia e inestabilidad que obligan a los músculos del cuerpo a trabajar más. Especialmente los de piernas y espalda. Esto los fortalece y, a la larga, genera otros beneficios como menos cansancio al mantener una postura correcta o un mayor flujo sanguíneo. (hincha, 2018)

RESULTADOS

Se encarga de brindar comodidad al pie mediante pequeños impulsos eléctricos generados mediante el roce del pie del usuario con las paredes del tenis que contiene microfilamentos que aportan electricidad

Los impulsos eléctricos mediante la fricción relaja al usuario estresado proporcionando masajes en la parte inferior del pie. El tenis antiestrés es un tipo de calzado fabricado especialmente con suela goma eva es un material muy ligero que se usa para zapatillas deportivas ya que la hace liviana. La plantilla posee una espuma suave que proporciona comodidad al pie, la parte superior del tenis está hecha de mallas de una sola capa suave, lleva un juego de seis cordones que se adaptan a los pies del usuario

TRABAJOS CITADOS

Antistress, R. (2 de 4 de 2010). Rieker Antistress. Recuperado el 2 de 4 de 2010, de Rieker Antistress: <https://masquecalzado.com/calzado/rieker-antistress-ligeros-flexible-anchos/>

compartir, c. (18 de 3 de 2016). como compartir . Recuperado el 18 de 3 de 2016, de como partir : <https://dolor.comocombatir.com/que-calzado-utilizar-si-sufre-de-varices.html>

Fernández, C. F. (2 de 10 de 2017). el tiempo. Recuperado el 2 de 10 de 2017, de el tiempo: <https://www.eltiempo.com/vida/salud/el-impacto-de-los-zapatos-en-la-salud-137410>

hincha, s. (18 de 6 de 2018). super hincha. Recuperado el 10 de 6 de 2018, de super hincha: <https://elsuperhincha.com/zapatos-mbt/>

integral, e. g. (18 de 2 de 2013). el granero integral . Recuperado el 18 de 2 de 2013, de el granero integral:

<https://www.elgranero.com/mejorar/combater-la-mala-circulacion-y-la-retencion-de-liquidos-en-verano/>

Interempresas.net. (18 de 10 de 2012). Interempresas.net. Recuperado el 18 de 10 de 2012, de Interempresas.net:

<http://www.interempresas.net/Seguridad/Articulos/101381-Un-estudio-revela-que-el-calzado-fisiologico-MBT-mejora-la-circulacion-sanguinea.html>

PEÑA, M. (2 de 4 de 2016). salud 180. Recuperado el 2 de 4 de 2016, de salud 180: <https://www.salud180.com/jovenes/tips-para-un-calzado-saludable>

Rueda, M. (23 de 03 de 2015). la vanguardia. Recuperado el 23 de 03 de 2015, de la vanguardia:

<https://www.lavanguardia.com/salud/podologia/20150323/54428374050/uso-calzado-adecuado-evitar-problemas-fisicos.html>

venosmil. (12 de 1 de 2017). venosmil. Recuperado el 12 de 1 de 2017, de venosmil: <https://venosmil.com/ir-rebajas-sabiendo-cuales-los-mejores-calzados-prevenir-varices/>

wikihow. (2 de 4 de 2009). wikihow. Recuperado el 2 de 4 de 2009, de wikihow: <https://es.wikihow.com/escoger-zapatos-c%C3%B3modos>

