

# RECOMENDACIONES PARA LA BUENA ELECCIÓN DE TUS PUNTAS.

En esta sección queremos ofrecerte la información necesaria para que puedas escoger la zapatilla más adecuada para tu pie y tu nivel técnico.

## *Eligiendo la zapatilla*

### *¿Cómo es tu pie?*

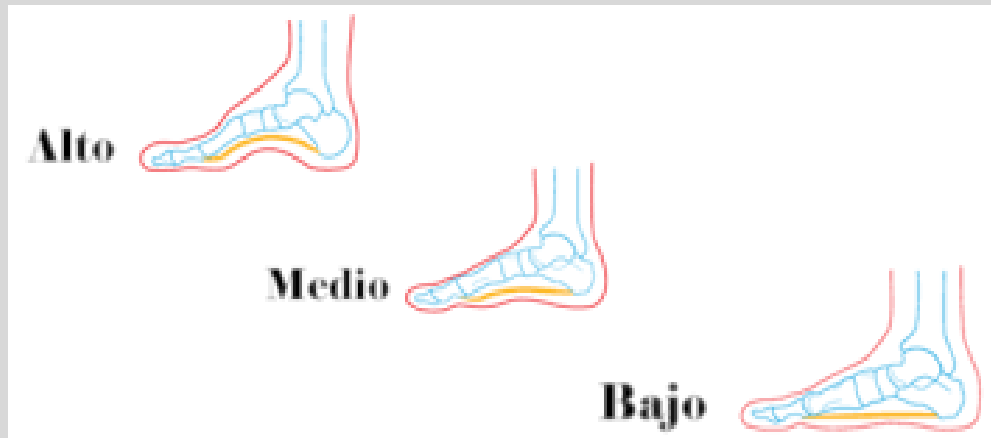
#### *1- En relación con la longitud y disposición de los dedos*

- Pie cuadrado o "Giselle": el pie es cuadrado, con las puntas de todos los dedos a la misma altura.
- Pie egipcio: Es aquél en el que se experimenta una graduación natural descendente desde el 1º dedo (dedo gordo) hasta el 5º dedo (dedo meñique).
- Pie griego: tiene como característica que sobresale el segundo dedo en altura sobre los demás.



## 2- Arco plantar y empeine

- Alto: se recomienda una zapatilla con la pala alta, para mayor sujeción.
- Medio: podrá usarse una pala media o baja.
- Baja: se recomienda usar zapatillas con pala baja (no obstruye el empeine y ayuda a su desarrollo).



## 3- Fuerza del pie.

Es importante tener en cuenta este aspecto en el momento de elegir la dureza de nuestra zapatilla. Los grados de rigidez de una zapatilla son los siguientes:

- Blanda: pies con poca fuerza y empeine bajo.
- Media: empeines medios y niveles de fuerza superior a las anteriores.
- Reforzada y súper reforzada: empeine alto y pies con mucha fuerza.

## Partes de la punta

1. Pala o empeine: alta, media, baja.
2. Plataforma o punta. Base de la punta sobre la que se apoya.
3. Caja: parte dura de la zapatilla. Puede ser en "V" o en "U" y tener distintas anchuras. Según el tipo de pie, egipcio, griego o "Giselle", se elegirán los anchos o la forma gradual de la caja.
4. Alma exterior: es la parte de la suela que es visible.
5. Alma interior: es la zona de la suela interior de la zapatilla.
6. Alma central: situada entre el alma exterior e interior, es una de las partes más importantes, pues es la que proporciona el soporte necesario para poder subir a la punta. Ésta puede venir completa o en 3/4. En este último caso la suela está partida a la altura del talón, y está indicada para pies con empeines altos.

# Probando las puntas

## Para empezar

Es importante que lleves medias de ballet en el momento de probarte las zapatillas. Busca un lugar cercano a un espejo para que puedas ver tus pies. La superficie sobre la que pruebes las puntas debe estar bien limpia. Es recomendable que lo hagas sobre una toalla o paño limpio.

Afloja los cordones de manera suave de forma que se muevan libremente.

Ponte en puntas y ajusta los cordones. Tira de ellas en paralelo al suelo, no hacia arriba en dirección a tus rodillas. Átalos en un nudo de zapato.

## Comprueba la longitud

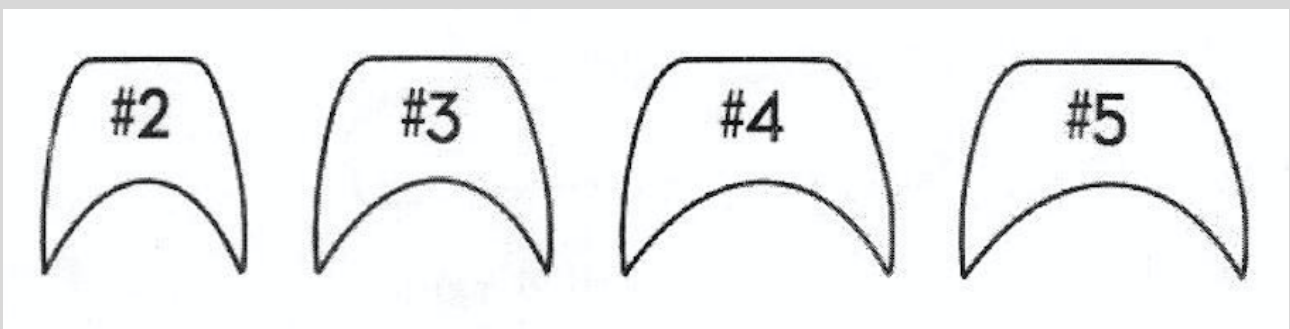
En plano, tu talón debería tocar la parte trasera de la zapatilla y tu dedo gordo debería tocar levemente la parte frontal. En caso contrario, puede que la zapatilla sea demasiado larga. Si tus dedos están encogidos puede que la zapatilla sea demasiado corta.

Haz un *demi-plié* profundo con una pierna. Si notas una presión importante en el dedo gordo, la zapatilla puede ser demasiado corta o tener una caja demasiado ancha. La adición de una plantilla o una almohadilla puede eliminar el daño y la presión si por lo demás la zapatilla se ajusta correctamente al pie.

Coloca el pie en punta. Deberías poder pellizcar entre 3 y 5 milímetros de material en la parte alta del talón, cerca de la cinta. Si pellizcas más material, podrías necesitar media talla menos. Si no consigues coger nada de material puede que necesites media talla más.

## Comprueba la caja

La caja debería estar ajustada y su apariencia debe ser lisa y sin arrugas. El borde no debe sobrepasar la articulación del dedo gordo ni terminar justo debajo, provocando que se doble. Si termina justo debajo, necesitarías una caja más grande o más ancha. Si cambias a una caja más ancha prueba primero con una plantilla para asegurar que se ajusta bien al pie, y quítala en caso de que te apriete demasiado.



### ***Comprueba la sujeción***

La suela debería ser lo suficientemente dura para que te ayude a mantener una postura correcta y confortable en puntas, pero lo suficientemente flexible como para conseguir fácilmente una media punta alta.

La pala debe ser lo suficientemente alta para prevenir que tu pie "se salga" de la zapatilla, pero no tanto como para que dificulte la media punta. Debería cubrir los dedos y la articulación del dedo gordo completamente. ¡Que no se vean los dedos!

Ponte en puntas. Si el pie se va demasiado hacia adelante o se dobla mucho, puedes necesitar una suela más dura y/o una pala más alta. Si no puedes doblar lo suficiente, necesitarás una suela más flexible y/o una pala más baja.

### ***Comprueba los laterales y el talón***

La zapatilla debería ajustarse al pie completamente. No debe ser demasiado floja ni arrugarse en los laterales o en los talones. Una pequeña cantidad de material sobrante puede ser eliminado con una pinza para el talón.

*Esperamos que estas breves explicaciones te hayan ayudado.*

*Si necesitas más información o tienes alguna duda, estaremos encantados de intentar solucionarla.*

*Muchas gracias*

