

Trepitja amb força

Tino Morte Jordi Play

No sé si ho sabíeu, però el 90 % dels problemes que acostumem a tenir als peus són producte d'un mal recolzament de la planta del peu. Un percentatge que en la majoria dels casos es pot solucionar amb un recurs tant senzill i pràctic com són unes plantilles termoformables.

Efectivament, perquè poques solucions en el món de l'esquí són tant efectives com unes plantilles termoformables i tant econòmiques per a la butxaca, més encara en un esport com el nostre on les xifres ja es disparen pel sol fet d'obrir la boca. Està demostrat que la majoria de persones no recolzen bé el peu, ja sigui perquè la planta dels peus és massa plana o perquè el pont és tan excessiu que gairebé podria passar per sota un camell. Si a aquesta circumstància li afegim que la pràctica de l'esquí requereix l'ús d'una bota dura i rígida, no gaire còmode per cert, per què enganyar-nos, el tema s'agreuja. Una bona solució abans de tallar els botins, deformar les botes i fer coses rares passa per recórrer a una peça tant simple com unes plantilles termoformables. De tipus de plantilles, n'hi ha moltes, però en el món de l'esport les que es fan servir són les termoformables, que són molt fàcils de emmotllar, molt pràctiques i molt interessants per a la nostra economia. I dins de les termoformables hi ha plantilles que són més o menys gruixudes.

Noies, cap a la torradora

El primer que hauria de fer l'ski man de la botiga on vagis és mirar-te bé el peu. Estudiar-lo, per la qual cosa t'hauràs de pujar en una espècie de caixa, de taula de llum, on es podrà veure com és la corba de la planta, i en funció de com sigui es necessitarà una plantilla més o menys gruixuda. Després de mirar-ho es tria la plantilla, i un cop triades es posen a escalfar. Plantilles, cap a la torradora. En funció del tipus de plantilla i del gruix, estarà més o menys temps escalfant-se, però per norma general n'hi ha prou amb dos o tres minuts. Més val quedar-se curt, ja que sempre la pots treure i si no està com la volem la podem escalfar una mica més. Però, si ens passem, la podem fondre, i una fondue de plantilles de peus no crec que tingui massa bon gust.

Amb les plantilles als peus
l'esquena també treballarà molt millor

Un cop escalfades, les agafem i les posem damunt un motlle tou, i el client, en aquest cas tu, per si t'havies perdut, es posa a sobre. No es tracta de prémer com si estiguessis esclafant una cigarreta, sinó de repartir encertadament el pes del cos perquè la plantilla agafi bé la forma del peu.

Una operació que pot durar uns tres minuts, fins que es refredi, i quan s'assoleix aquest estat ja la podem col·locar a l'interior de les botes.



Podríem dir sense equivocar-nos que no estaria de més que tots els esquiadors



tinguéssin unes plantilles com aquestes, especialment dissenyades per a l'ocasió.



Per estudiar correctament el peu, t'hauràs d'enfil·lar en una espècie de caixa, de taula amb llum, on es podrà veure com és la corba de la planta.



Seguidament posarem les plantilles al forn, que poden estar escalfant-se entre tres i cinc minuts. Sempre és millor quedar-se curt que voler escalfar-les massa.



Un cop escalfades, les plantilles es col·loquen sobre un motlle tou. T'has de posar al damunt i mirar de repartir encertadament el pes del cos perquè la plantilla agafi bé la forma del peu.

La inserció de les plantilles a l'interior del botí solucionarà molts problemes, ja que ara el recolzament que fem amb la planta dels peus és el correcte. Uns problemes que, més enllà dels peus, també poden afectar l'esquena i fins hi tot el cap, ja que tots sabem l'important que són els peus per a la resta del cos. És més, pot ser que et sentis tant còmode que et plantegis el fet de fer-te unes plantilles pel teu calçat diari, i no seria una mala idea. És més, des d'aquestes pàgines t'ho aconsellem. ✽



Amb l'assessorament de Marc Gombau, d'Skiman & Co