

- En los pavimentos rígidos la amortiguación debe ser el criterio principal. No así en tierra batida o césped.
- El espesor mínimo de las entresuelas rondará entre 2 y 2,5 cm. Y lo mejor es que sean de material sintético o espumado de caucho. Según el tipo de deporte que practiquemos la entresuela puede ser más o menos fina. En el caso de tener un espesor bajo es aconsejable un buen ajuste de la trasera, buenos contrafuertes y plantillas de material viscoelástico.
- Muchos modelos poseen cámaras de aire o de gel, que amortiguan mucho más que una suela normal.
- Para las zapatillas de los niños es mejor que tengan buenos contrafuertes y que tengan en la entresuela y la plantilla un hueco en forma de “cazoleta”. Para personas con sobrepeso la amortiguación necesaria será mayor.

