

Running: Scarpe

Il pezzo di attrezzatura più importante per la corsa è la scarpa. Di seguito vi mostriamo quali sono i punti da prendere in considerazione quando si acquistano le scarpe da corsa.



Scelta della scarpa

La migliore scarpa da corsa non esiste – e tanto meno una suola idonea. Il piede umano è unico come lo è chi lo possiede. Qualcuno necessita più ammortizzazione, qualcun'altro più sostegno. I criteri per una scelta corretta sono le indicazioni sulla persona quali il tipo di piede, forma delle gambe, peso corporeo, ecc. ed il tipo di terreno d'utilizzazione.

- Tipo di piede
- Posizione della gamba
- Comportamento di rotolamento
- Stabilità delle caviglie e dell'asse della gamba
- Peso del corpo
- Uso della scarpa: esistono scarpe da corsa per diversi scopi (ad es. allenamento o competizione, strada o trail).

Durata di vita di una scarpa

Una scarpa da corsa di buona qualità e comoda accompagnerà il podista per i suoi successivi 500-800km. È raccomandabile correre con due scarpe da corsa contemporaneamente. In tal modo si evita una sollecitazione unilaterale dell'apparato muscolo-scheletrico e si riduce il rischio di infortuni.

Consigli per l'acquisto di una scarpa

- Portare in negozio le scarpe da corsa usate, vecchie: danno indicazioni sullo svolgimento del movimento del podista. Sono come una carta da visita.
- Prevedere sufficiente tempo (almeno 45 minuti).
- Comprare possibilmente le scarpe di pomeriggio (i piedi cambiano durante il giorno).
- Provare le scarpe con le calze per la corsa e prestare attenzione che le dita abbiano sufficiente spazio per muoversi.
- Scegliere una scarpa con la forma idonea al piede. I due piedi sono grandi uguali?
- Provare le scarpe nuove camminando nel negozio, o all'esterno, per alcuni minuti (il venditore osserva!).
- Non comperare delle scarpe per l'aspetto o la bellezza. Devono essere adatte ai piedi!
- Non aspettare troppo prima di sostituire le scarpe. Le scarpe consumate unilateralmente danneggiano le articolazioni (squilibri!)

Maggiori informazioni

- [I consigli di Swiss Running](#) | Swiss Running (DE, FR)

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO