

Scegli la scarpa per te



Fallo con uno dei Test Guidi, per avere la certezza che il modello che stai per acquistare è il migliore per le tue caratteristiche

La scelta delle scarpe da corsa è l'eterno dilemma per molti runners. «Quale sarà quella giusta per il mio piede? Mi piace quella veloce e leggera, ma potrò davvero correrla?». Per alcuni è un vero terno al Lotto, per altri una sfida o un'opportunità per dare una svolta alla propria vita da runner. Negli ultimi anni i laboratori scientifici, ma soprattutto i grandi brand del running hanno sviluppato diversi strumenti tecnologici in grado di verificare il bilanciamento del gesto sia in fase statica che dinamica, di "misurare" il passo di ognuno, di evidenziare eventuali eccessi di pronazione o di supinazione.

Sempre più elaborate, queste tecnologie – dalle semplici telecamere abbinate a tapis roulant ai più sofisticati sensori – sono a disposizione dei clienti in un numero sempre maggiore di negozi specializzati. Un futuro ormai non troppo lontano offrirà l'opportunità di osservare direttamente in un negozio la propria corsa, scorgendo difetti e debolezze che riguardano non soltanto l'appoggio del piede, ma l'intera meccanica del corpo. Girando pagina troverai intanto il nostro *Shoe Finder* che va a sostituire la classica suddivisione in categorie, oggi diventata troppo semplicistica e decisamente antiquata. Divertiti a farti un'idea di quali potrebbero essere le opzioni per te tra i 23 modelli ultimi arrivati nei negozi specializzati e, una volta entrato in uno di essi, proponi la tua scelta e lasciati guidare dagli esperti (anche con l'aiuto dei supporti tecnologici).

«Se con un test di pochi secondi puoi verificare così tante differenze tra i diversi modelli di calzature, figuriamoci quali sono le differenze che si verificano dopo una corsa di un'ora o addirittura dopo una maratona di quattro ore»

LE REGOLE DI BASE

Tanta scienza e tecnologia, dunque, ma come ci ricorda il professor Michele Guidi, laureato in Scienze Motorie, Osteopata e Massofisioterapista, non bisogna dimenticare alcune piccole regole che, al di là di ogni test strumentale, possono aiutare a scegliere in modo più sereno e consapevole la propria scarpa da allenamento e da gara. «Tropo spesso – spiega Guidi – si arriva in negozio chiedendo un modello che piace per il colore o perché della marca che si preferisce, ma non è detto che quella sia poi la scarpa giusta». Sono molte le indicazioni da tenere in considerazione per fare la scelta più opportuna – dalla cura delle unghie al calzino più adatto, al momento migliore per l'acquisto –, anche se, in verità, il principale resta sempre quello di rinunciare all'acquisto se non si ha tutto il tempo e la serenità per provare e riprovare tutti i modelli che servono. C'è dell'altro, però, che può venire in nostro aiuto.

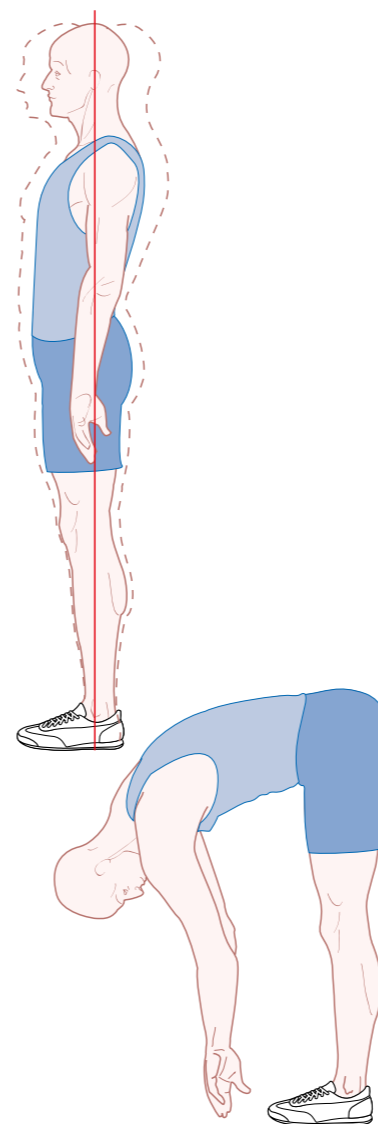
UN AIUTO DALLA FISILOGIA

Guidi (www.drmicheleguidi.com) ha studiato da vicino il tema della scelta della scarpa anche dal punto di vista fisiologico. Partendo dalle sue esperienze personali e da quelle, ahimè errate, di tanti runners, ha messo a punto un facile test, battezzato semplicemente "Test Guidi" che ha pubblicato nel suo E-book "È la scarpa giusta?" (scaricabile sul sito www.lascarpagiusta.it). Per verificare l'efficacia di qualsiasi cosa si possono fare dei test kinesiologici esaminando la forza, la mobilità e il sistema cranio sacrale, ovviamente con l'aiuto di un operatore esterno. I test che propone qui sono invece concepiti nel modo più semplice e più veloce, e possono essere fatti in completa autonomia, cioè subito e da solo. «Una volta individuate le scarpe da provare – suggerisce Guidi –, mettile ai piedi testate per capire quali fanno per te». Come fare? Segui le istruzioni che seguono.

IL PRIMO TEST GUIDI

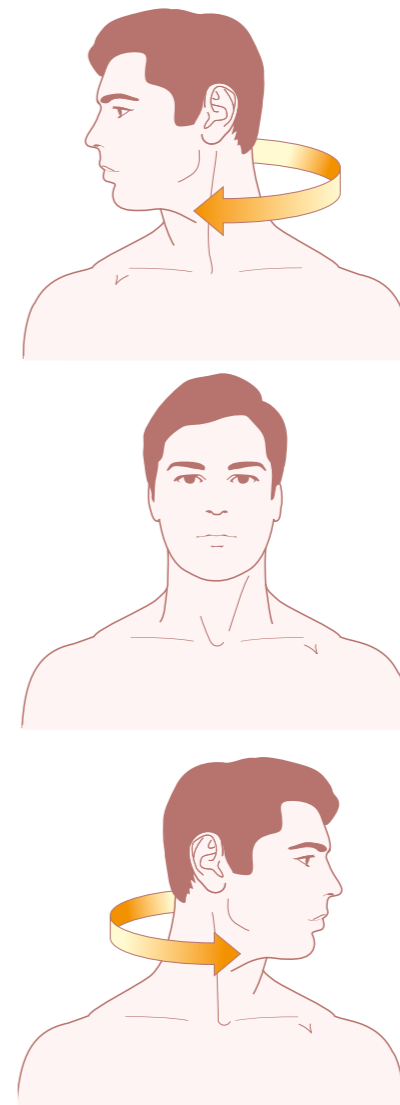
- Calza le scarpe, allacciale, alzati in piedi.
- Deglutisci per resettare il sistema tonico posturale e subito dopo effettua una flessione del busto in avanti a gambe unite e ritte, senza piegarle, per vedere fino a dove arrivi con le mani e quanta tensione avverti dietro le ginocchia, dietro la schiena sulla zona lombare, sulla zona dorsale e sul collo.
- Memorizza questa sensazione e ripeti l'esercizio con un altro paio o modello di calzature.
- Confronta le due percezioni avute e tieni le scarpe con le quali scendi di più, e con meno fatica, in flessione.
- A questo punto puoi testare un altro paio di scarpe: le provi, rifai il test, paragoni e scegli.

NB: Ricorda di deglutire per resettare il sistema tonico posturale.



IL SECONDO TEST GUIDI

Se ti senti in imbarazzo a fare questo test in un negozio, eccoti un'alternativa più discreta: puoi testare le scarpe con la rotazione della testa.



- Calza le scarpe, allacciale e alzati in piedi.
- Deglutisci e ruota la testa prima destra e poi a sinistra, fino a dove arrivi senza tensione al collo, e memorizza l'ampiezza di movimento.
- Ora ripeti questo esercizio con un altro paio o modello di scarpe.
- Confronta le due sensazioni avute e tieni le calzature con le quali riesci a girare di più e meglio la testa, e avverti meno tensione.
- A questo punto puoi rifare il test con un altro paio: provi, rifai il test, paragoni e scegli.

NB: Ricordati di deglutire per resettare il sistema tonico posturale.



Occhio al bollino di qualità

Rifacendosi a una tradizione consolidata per le altre edizioni nazionali, anche RW Italy assegna quattro riconoscimenti ai nuovi modelli presentati nella Guida trimestrale delle scarpe da running (vedi le pagine seguenti). Gli Oscar vengono attribuiti tenendo conto dei dati provenienti dallo Shoe Lab, dei feedback dei runners che hanno testato le scarpe e dell'accoglienza del mercato.



MIGLIOR NOVITÀ
Il modello ritenuto più innovativo



MIGLIOR ACQUISTO
Il modello che propone un'ottima qualità a un prezzo decisamente favorevole



MIGLIOR EVOLUZIONE
Il modello che più si è aggiornato



LA NOSTRA SCELTA
Il modello che per le sue caratteristiche ha colpito di più gli esperti della Redazione

