

## CHE CORRIDORE SEI ?

CORRERE FA BENE. A TUTTE LE ETÀ. NON ESISTE UN'ETÀ GIUSTA PER INIZIARE, L'IMPORTANTE È FARE LE COSE CON CRITERIO. PRIMA DI COMINCIARE È SEMPRE CONSIGLIABILE SOTTOPORSI AD UNA VISITA MEDICA DI IDONEITÀ FISICA E DOTARSI DI UN ADEGUATO PAIO DI SCARPE DA RUNNING. **MA COME SCEGLIERE LE SCARPE GIUSTE?** PER UNA SCELTA OTTIMALE È FONDAMENTALE PRENDERE IN CONSIDERAZIONE IL PROPRIO PESO CORPOREO E APPOGGIO, NONCHÉ IL TIPO DI ALLENAMENTO CHE SI INTENDE SEGUIRE.

### PESO APPOGGIO

PESO INFERIORE A 75 KG	PESO SUPERIORE A 75 KG	PESO INFERIORE A 75 KG	PESO SUPERIORE A 75 KG	PESO INFERIORE A 75 KG	PESO SUPERIORE A 75 KG
<b>APPOGGIO</b> NORMALE OPPURE INVERSIONE	<b>APPOGGIO</b> NORMALE OPPURE INVERSIONE	<b>APPOGGIO</b> CON LEGGERO ECESSO DI PRONAZIONE	<b>APPOGGIO</b> CON LEGGERO ECESSO DI PRONAZIONE	<b>APPOGGIO</b> CON FORTE ECESSO DI PRONAZIONE	<b>APPOGGIO</b> CON FORTE ECESSO DI PRONAZIONE

### TIPO DI ALLENAMENTO

#### REPETUTE IN PISTA (MAX 7/8 KM IN TOTALE)

DA 3'20" A 3'25"	A1	A1	A1	A2	A2	A4
DA 3'25" A 3'40"	A1	A2	A2	A2	A2	A4
PIÙ LENTO DI 3'40"	A2	A2/A3	A2	A4	A4	A4

#### CORTO VELOCE REPETUTE SU STRADA FINO A 10 KM

PIÙ VELOCE DI 3'25"	A1	A1	A1	A1	A1	A2
DA 3'25" A 3'45"	A1	A2	A2	A2	A2	A2/A4
DA 3'45" A 4'05"	A2	A2/A3	A2	A4	A4	A4
PIÙ LENTO DI 4'05"	A3	A3	A4	A4	A4	A4

#### MEDIO COLLINARE

PIÙ VELOCE DI 3'45"	A2	A2	A2	A4	A2	A4
DA 3'45" A 4'05"	A3	A3	A4	A4	A4	A4
PIÙ LENTO DI 4'05"	A3	A3	A4	A4	A4	A4

#### FONDO MEDIO

PIÙ VELOCE DI 3'35"	A2	A2	A2	A2	A2	A4
DA 3'35" A 3'50"	A2	A2	A2	A4	A2	A4
DA 3'50" A 4'05"	A2	A3	A4	A4	A4	A4
PIÙ LENTO DI 4'05"	A3	A3	A4	A4	A4	A4

#### LUNGO LENTO

PIÙ VELOCE DI 3'35"	A3	A3	A4	A4	A4	A4
DA 3'35" A 3'50"	A3	A3	A4	A4	A2	A4
DA 3'50" A 4'05"	A3	A3	A4	A4	A4	A4
PIÙ LENTO DI 4'05"	A3	A3	A4	A4	A4	A4

PER INDIVIDUARE IL PROPRIO APPOGGIO, IL MIGLIOR SISTEMA È QUELLO DI ANALIZZARE LA SUOLA DELLE PROPRIE SCARPE DA RUNNING O CALZATURE UTILIZZATE DA TEMPO (ALMENO 500 KM SU UN PIANO).

#### APPOGGIO: PRONATORE

USURA: MARGINE  
ESTERNO TALLONE  
+ MARGINE INTERNO  
AVAMPIEDE  
45% DEI CORRIDORI



#### APPOGGIO: NORMALE

USURA: MARGINE  
ESTERNO E CENTRO  
TALLONE + CENTRO  
AVAMPIEDE  
50% DEI CORRIDORI



#### APPOGGIO: SUPINATORE

USURA: MARGINE  
ESTERNO TALLONE  
+ MARGINE ESTERNO  
AVAMPIEDE  
5% DEI CORRIDORI



### CATEGORIA A1

#### SUPER-LEGGERE

LE SCARPE DELLA CATEGORIA **A1** SONO LE PIÙ VELOCI. DI FORMA CURVA E DI PESO CONTENUTO (MASSIMO 250 GR. NELLA MISURA 9 US), PRESENTANO POCO DISLIVELLO TRA AVAMPIEDE E TALLONE, SONO QUASI SEMPRE PIATTE E CON POTERE AMMORTIZZANTE MOLTO LIMITATO. GARANTISCONO OTTIMA FLESSIBILITÀ E UNA RISPOSTA REATTIVA. SONO QUINDI INDICATE PER LE GARE SU STRADA DI ATLETI LEGGERI E VELOCI, MENTRE SONO VIETATE AI PODISTI PESANTI, AI LENTI E AI PRONATORI.

### CATEGORIA A3

#### MASSIMO AMMORTIZZAMENTO

LE SCARPE DELLA CATEGORIA **A3** SONO L'IDEALE PER L'ALLENAMENTO DEL CORRIDORE MEDIO E DEL PRINCIPIANTE. SONO DI FORMA DRITTA O SEMICURVA, CON UN BUON DISLIVELLO TRA AVAMPIEDE E TALLONE PER SALVAGUARDARE TENDINI E ARTICOLAZIONI DA INFORTUNI (PESO SUPERIORE AI 300 E INFERIORE AI 400 GR.). PER GARANTIRE IL MASSIMO EFFETTO AMMORTIZZANTE E UNA BUONA FLESSIBILITÀ, SPESSE PERMETTONO UN MINOR CONTROLLO DEL MOVIMENTO. QUESTI MODELLI SONO INDICATI PER QUALSIASI CHILOMETRAGGIO, PER GLI ATLETI CON L'APPOGGIO NEUTRO O IN INVERSIONE. IL 90% DEI RUNNER CHE UTILIZZANO PLANTARI PERSONALIZZATI USANO SCARPE DI QUESTA CATEGORIA.

### CATEGORIA A2

#### INTERMEDIE

LE SCARPE DELLA CATEGORIA **A2** OFFRONO UN BUON COMPROMESSO TRA CONTROLLO DEL MOVIMENTO NEL RETROPIEDE E FLESSIBILITÀ NELL'AVAMPIEDE (PESO COMPRESO TRA I 250 E I 290 GR. NELLA MISURA 9 US). SONO GENERALMENTE DI FORMA SEMICURVA E HANNO UN DISLIVELLO MEDIO TRA AVAMPIEDE E TALLONE. IN ALCUNI CASI SONO DOTATE DI SUPPORTI DI CONTROLLO DEL MOVIMENTO IL CUI INTERVENTO È COMUNQUE LIMITATO. L'AMMORTIZZAMENTO È QUASI SEMPRE BUONO. GLI ATLETI PIÙ IN FORMA E QUELLI LEGGERI POSSONO USARE QUESTO GENERE DI SCARPE ANCHE PER GLI ALLENAMENTI. I PODISTI PIÙ PESANTI O I MENO VELOCI LE POSSONO UTILIZZARE COME SCARPE DA GARA.

### CATEGORIA A4

#### STABILI

LE SCARPE DELLA CATEGORIA **A4** SONO CREATE PER CORREGGERE L'ECESSO DI PRONAZIONE, OVVERO PER CHI HA IL PIEDE PIATTO E TENDE A PIEGARE LE CALZATURE VERSO L'INTERNO. RESISTONO AI MOVIMENTI DEL PIEDE SULL'ASSE LONGITUDINALE E MEDIANO SENZA CHE SI VERIFICHINO DEFORMAZIONI PERMANENTI NELLA LORO STRUTTURA (PESO COMPRESO FRA I 300 E I 400 GR.). IN ALCUNI MODELLI DI PESO CONTENUTO SI PUÒ TROVARE UN BUON COMPROMESSO TRA AMMORTIZZAMENTO E STABILITÀ. TUTTE LE SCARPE DI QUESTA CATEGORIA SONO SCONSIGLIATE AI SUPINATORI, CIOÈ AI CORRIDORI CON PIEDE RIGIDO CHE APPOGGIANO L'AVAMPIEDE VERSO L'ESTERNO.