



Prima di acquistare una scarpa è fondamentale conoscere il tipo di piede di cui si è dotati. Vi sono fattori di cui tenere conto come il tipo di appoggio, l'ambito di utilizzo, il tuo peso, la tua dinamica della corsa e il chilometraggio settimanale.

Il tipo di appoggio:

Arco Piatto, Arco Normale oppure Arco Alto?

Osserva il tuo tipo di arco effettuando il seguente test semplice e veloce:

1. Procurati un tappetino scendi doccia oppure un'asciugamano tipo liscio
2. Dopo la doccia o bagnando bene il piede appoggialo sul tappetino
3. Osserva il tipo di impronta lasciato sul tappetino



Se osservando l'impronta del tuo piede vedi questa immagine (ARCO PIATTO), significa che hai i piedi piatti. Sei un probabile iperpronatore! Al momento del contatto piede-asfalto il tuo piede cede troppo verso l'interno. Necessiti di scarpe STABILI con intersuola a doppia densità o inserti per il sostegno dell'arco. Oppure, scarpe con MASSIMO CONTROLLO che garantiscono un maggiore supporto all'arco plantare; scarpe molto valide per i grandi iperpronatori così come i runners in sovrappeso oltre 90kg.4

Se vedi questa immagine sei un normale pronatore. Elemento normale e positivo, contrariamente a quanto si pensa. Anche in questo caso al momento del contatto piede-asfalto esso cede verso l'interno, ma in tono molto inferiore rispetto all'arco piatto. Il cedimento normale verso l'interno favorisce l'assorbimento degli shock da impatto. Il pronatore può indossare ogni tipo di scarpa; si consiglia tuttavia il tipo STABILE con un supporto dell'arco normale. Se sei un Runner leggero puoi scegliere la scarpa AMMORTIZZANTI-NEUTRE senza supporti. Oppure per le gare o allenamenti veloci puoi optare per scarpe con poco supporto e quindi più leggere.





Running Consulting

"Allenati con Noi!!"

di Giuliano Hernandez

inforunningconsulting@gmail.com



In fine se riscontri questa immagine, hai un'arco alto. Il tipo di piede più raro. Sei un supinatore o ipopronatore, ciò significa che le tue gambe lavorano più del dovuto in quanto a causa di questo tipo di arco lo shock da impatto viene assorbito di meno a livello del piede per il mancato collassamento dell'arco. Le scarpe più adatte al supinatore sono le AMMORTIZZANTI-NEUTRE dotate da un intersuola che facilita la pronazione. E' molto importante che le scarpe da supinatore non abbiano alcun sistema stabilizzante che riduca o controlli la pronazione.

#### L'ambito di utilizzo:

Da gara, allenamento su distanze corte, medie o lunghe e di conseguenza la velocità di corsa: ritmo lento (sopra i 4'15" /km), medio (3'30"-4'15"), veloce (sotto i 3'30").

#### Peso dell'atleta:

Si considera leggero un atleta sotto i 60 kg, medio tra 60-75 kg e pesante sopra i 75 kg.

Di conseguenza vengono adottate le seguenti classificazioni di scarpe:

#### **A1 superleggere**

Le scarpe della categoria superleggere sono le più veloci. Di forma curva e di peso contenuto (massimo 250 grammi nella misura 9 US), presentano poco dislivello tra avampiede e tallone, sono quasi sempre piatte e con potere ammortizzante molto limitato. L'alleggerimento comporta inoltre una drastica riduzione dei vari sistemi di controllo del movimento per garantire la massima libertà di azione, ottima flessibilità e una risposta reattiva. Ne consegue che sono indicate per le gare su strada di atleti leggeri-veloci. Vietate invece ai podisti pesanti, ai lenti e ai pronatori.

#### **A2 intermedie**

I modelli da running della categoria intermedie sono caratterizzati da un peso compreso tra i 250 e i 290 grammi nella misura 9 US. Queste scarpe presentano un buon compromesso tra controllo del movimento nel retro piede e flessibilità nell'avampiede, 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.



### A3 massimo ammortizzamento

Alla categoria massimo ammortizzamento appartengono le scarpe da running di peso superiore ai 300 e inferiore ai 400 grammi, di forma dritta o semicurva, con un buon dislivello tra avampiede e tallone per salvaguardare tendini e articolazioni da infortuni. Per cercare di ottenere il massimo effetto ammortizzante e una buona flessibilità spesso è sacrificato il controllo del movimento. Questi modelli sono quelli più usati dai podisti negli allenamenti e, di norma, sono i più indicati per qualsiasi chilometraggio (da 2 a 100 km a piacere). Sono l'ideale per gli atleti con l'appoggio neutro o in inversione (piede rigido). Inoltre, il 90% dei corridori che utilizzano plantari personalizzati usano scarpe di questa categoria.

### A4 stabili

Le stabili sono scarpe di peso compreso i 300 e i 400 grammi, a forma dritta, create per correggere l'eccesso di pronazione, ovvero per chi ha il piede piatto e tende a piegare le calzature all'interno. Resistono ai movimenti del piede sull'asse longitudinale mediano senza che si verifichi una deformazione permanente nella loro struttura. In alcuni modelli di peso contenuto si può trovare un buon compromesso tra ammortizzamento e stabilità. Tutte le scarpe di questa categoria sono decisamente sconsigliate ai supinatori, cioè ai corridori con piede rigido che appoggiano anche d'avampiede all'esterno.

Le scarpe:

Tipo A4 stabili	Nike	Air Span+7
		Zoom Equalon
		Structure Triax
	Adidas	Response Stability
		Adistar Salvation
		Adistar Solution
		Supernova Sequence
	Asics	Gel 1160
		Gel 3020
		Gel Kayano
		GT 2160
		Gel Evolution
		Gel Foundation
	Mizuno	Gel Fortitude
		Wave Nirvana
Wave Nexus		
Wave Inspire		
Wave Alchemy		



Tipo A3 max. ammortiz.	Nike	Zoom Vomero LunarGlide Air Pegasus LunarSwift Air MaxMoto Lunar Eclipse
	Adiadas	Response Cushion Adistar Ride Supernova Glide

Tipo A3 max. ammortiz.	Asics	Gel Nimbus Gel Landreth Gel Cumulus
------------------------	-------	-------------------------------------------

Tipo A3 max. ammortiz.	Mizuno	Wave Creation Wave Fortis Wave Hawk Wave Ultima Wave Rider
------------------------	--------	------------------------------------------------------------------------

Per la scarpa di tipo A2 e A1 vi posso fornire una lista su richiesta!

Consiglio di cambiare la scarpa ogni 800-900 chilometri ca. Vi accorgete che è giunto il momento di cambiarla quando iniziate a sentire i rilievi dell'asfalto. A quel punto il sistema di ammortizzazione è esaurito ed il rischio d'infortunio è alto. E' buona abitudine controllare di tanto in tanto lo stato della suola; l'eccessivo consumo della suola non significa necessariamente che il sistema di ammortizzazione è esaurito. E' comunque un indicatore sullo stato della scarpa!

Le scarpe non vanno lavate in lavatrice ed asciugate sul calorifero!! Si lavano a mano e con acqua fredda, e asciugate a temperatura ambiente.