

LE SCARPE DA GINNASTICA SONO TUTTE UGUALI?

Come devono essere fatte



Indipendentemente dalla moda del momento e dalla stagione, dalla ditta produttrice e dal campione sportivo che la pubblicizza, la scarpa da ginnastica deve essere costruita seguendo precise regole:

- la **suola** (è la parte della scarpa che appoggia sul terreno) → deve essere piana, di gomma, che è un materiale molto resistente, con un battistrada di forma diversa a seconda del tipo di terreno sul quale si lavora (solchi più profondi per le attività all'aperto, meno profondi per le attività indoor) e possibilmente larga (permette una maggiore stabilità)
- l'**intersuola** (è la parte della scarpa compresa tra tomaia e suola) → deve contenere il **sistema di ammortizzamento**, il meccanismo che attutisce l'impatto degli urti a carico del piede. Deve essere di buona qualità perché altrimenti può provocare dolorose patologie infiammatorie alle articolazioni del piede e della caviglia. Quando acquisti delle scarpe nuove, premi l'interno della scarpa con un dito: la pressione ti deve restituire una sensazione di morbidezza
- il **plantare** (è una soletta che viene introdotta nella scarpa) → tutti i modelli in vendita sono costruiti con plantare anatomico, adatto a qualsiasi tipo di piede
- la **tomaia** (è la parte superiore della scarpa da ginnastica) → può essere di pelle o di materiale sintetico (microfibra, nylon), copre il piede ed è diversa a seconda dello sport per il quale la scarpa è stata progettata (pensa alla scarpa di un tennista o a quella di un giocatore di basket: quale dei due ha maggior bisogno di stabilità della caviglia?)
- l'**allacciatura** → deve essere regolabile e rinforzata per fare aderire saldamente il piede al plantare e permettere la maggiore stabilità possibile. Ti consigliamo di acquistare scarpe con i lacci privilegiando la sicurezza e di riservare alle sneakers da città altri tipi di allacciature.

Qualche consiglio

- È meglio andare ad acquistare le scarpe nel pomeriggio, quando il piede è già "provato" dagli impegni della giornata: in questo modo eviterai di comprare delle scarpe che ti possono andare bene al mattino ma non alla sera.
- Prova le scarpe indossando le calze che userai in palestra.
- Prova tutte e due le scarpe: non essere pigro!
- Cammina con le scarpe ai piedi, non limitarti a provarle da seduto e dire "vanno bene" solo perché ti piacciono.
- La calzatura sportiva dovrebbe essere più grande rispetto a quelle che indossi normalmente (il piede deve avere mezzo centimetro di agio dentro la scarpa).