

## SCARPE SPORTIVE

Esistono vari tipi di scarpe da ginnastica. Nel seguente elenco parleremo dei tipi di scarpe da ginnastica esistenti in modo da averne una chiara panoramica.

Scarpe da trekking e da escursionismo: Sono ideali per l'escursionismo e hanno una serie di caratteristiche ed elementi speciali per proteggere il piede e la caviglia nelle condizioni più avverse.

Scarpe da corsa: Questo tipo di calzature offre un buon servizio ai corridori dilettanti e professionisti, poiché migliora il loro passo grazie alla flessibilità e agilità. Inoltre, possono essere indossate anche quotidianamente grazie a design eleganti con colori in grado di combinarsi facilmente con altri capi di abbigliamento.

Scarpe da ginnastica per alpinismo e arrampicata: Sono l'ideale se vai in montagna per praticare l'arrampicata. Ne esistono di vari tipi e, oltre a consentire allo scalatore di mantenere un ottimo contatto con la roccia, hanno anche funzionalità aggiuntive in base alla loro qualità.

Scarpe per il fitness e per gli sport indoor: Queste scarpe sono ideali per gli sport indoor come pallacanestro, pallamano, pallavolo o palestra. Di solito sono realizzate con una suola speciale per ogni tipo di pavimento. Questo è il motivo per cui molte palestre richiedono di indossare questo tipo di calzature al fine di evitare lesioni.

Scarpe da tennis: Come suggerisce il nome, sono ideali per il tennis. Le scarpe da tennis hanno una suola che si adatta al pavimento del campo, che si tratti di argilla, erba, cemento o gomma.

Scarpe per giocare a golf: Le scarpe per giocare a golf devono avere caratteristiche speciali, tra cui una suola resistente per sopportare lunghe giornate di gioco, oltre che impermeabile e traspirante.

Scarpe da calcio: Le scarpe da calcio devono possedere una buona aderenza ed efficacia per adattarsi a tutte le superfici su cui questo sport verrà praticato. Possono avere i tasselli se per il calcio sull'erba.

Come si possono abbinare la scarpe da ginnastica da uomo?

Una delle particolarità delle sneakers è che possono essere abbinate a molti indumenti. Se hai uno stile definito, molto probabilmente troverai un paio di scarpe che si adattano bene alla maggior parte dei vestiti che hai nell'armadio. Ma se vuoi andare oltre, ci sono molte tipologie di combinazioni.

Ad esempio, puoi combinare scarpe di base come le Nike o le New Balance con qualsiasi tipo di indumento poiché sono molto versatili. Se vuoi abbinare le moderne scarpe da ginnastica, la cosa migliore che puoi fare è prenderle bianche e indossare dei pantaloni Slim.

Scarpa da ginnastica o takkies (o sneakers) è il nome generico per una scarpa creata per svolgere attività sportive. Originariamente erano utilizzate solamente in ambito sportivo,[1] mentre ora sono indossate comunemente nell'abbigliamento casual.

Sono diversi i tipi di scarpe di questo tipo: esistono scarpe "running" adatte a correre o da calcetto, appunto, per giocare a calcetto in campi sintetici o di sabbia oppure anche da basket che di fatto sono principalmente usate per il medesimo sport. Oggi vengono indossate più spesso nel normale abbigliamento quotidiano, in particolare dai giovani o quando si necessita di svolgere una lunga attività in piedi o in continuo movimento. Questa evoluzione dell'uso delle scarpe da ginnastica ha portato all'immissione in commercio di articoli sempre più elaborati dal punto di vista della rifinitura estetica. D'altra parte la funzione originaria finalizzata all'attività sportiva è stata implementata col passare degli anni, tenendo conto del relativo progresso tecnologico, producendo dei modelli realizzati con materiali e tecniche che rendono le scarpe da ginnastica maggiormente performanti.

Dopo il concerto dei Run DMC al Madison Square Garden di New York, il 19 luglio 1986, e il loro singolo My Adidas che rimase in testa alle classifiche per alcuni mesi, questo tipo di scarpe e tute sportive divenne una tendenza dello stile Hip hop.

Strada, palestra o sentiero

Le offerte sul mercato sono tante, e la prima domanda da porsi, per capire come scegliere una buona scarpa sportiva, è: come e quanto la userò? La scarpa è essenziale per ridurre possibili traumi alle articolazioni e alla intera ossatura, e può avere un impatto anche sulle prestazioni.

Le componenti principali a cui fare attenzione sono la tomaia, che è la parte esterna della calzatura, quindi l'intersuola, la conchiglia, che avvolge il tallone e, infine, il battistrada, che appoggia sulla strada.

I modelli possono variare molto in base alla superficie su cui si fa attività: strada, sterrato e sentieri di montagna, o palestra. In generale, per la palestra il battistrada deve essere particolarmente flessibile, meglio se diviso in due parti, la tomaia traspirante, l'intersuola sufficientemente ammortizzata.

Chi corre su strada dovrebbe scegliere modelli abbastanza robusti da sopportare le sollecitazioni dell'asfalto, ma se si devono affrontare lunghe distanze, la calzatura non può essere neppure troppo pesante.

Gli appassionati di CrossFit, al contrario dei corridori, dovrebbero orientarsi su modelli con meno ammortizzatori possibili, per sollecitare e rinforzare meglio il piede e la muscolatura.

A1, A2, A3, ovvero: come correte?

Esiste una precisa qualificazione delle scarpe da corsa, in base al loro peso ma anche al sostegno che possono dare a diverse posture del piede. Nella categoria A1 troviamo modelli inferiori ai 250 grammi, consigliati a chi corre a ritmi piuttosto alti e ha bisogno di scatto.

Il modello superiore, A2, non supera i 295 grammi ed è dedicato a chi gareggia a velocità più blanda e, magari, ha bisogno di correggere qualche difetto d'appoggio.

Danno ancora più comfort, e permettono anche l'uso di plantari personalizzati, le calzature in fascia A3, con un peso superiore ai 300 grammi e dotate di robusti ammortizzatori. Si tratta di scarpe senza particolari correttivi adatti alla maggior parte dei runner.

Infine, i modelli A4 sono particolarmente robusti, adatti a proteggere e sostenere piede e caviglia e a stabilizzare la corsa. Per la montagna e i sentieri accidentati è meglio passare alle A5: traspiranti, impermeabili, con battistrada rinforzato e soles con il giusto grip.

Nike: Prima c'erano Nike Air e Nike React. Adesso c'è (anche) Nike Joyride, una nuova (ed esclusiva) tecnologia al servizio dei runner. Studiata per ridurre l'affaticamento delle gambe, mantenendole riposante, grazie a un sottopiede personalizzato, garantisce un ottimo assorbimento dell'impatto in un mix sorprendentemente leggero e reattivo. Un sistema di ammortizzazione mai visto, costituito da migliaia di microsfere collocate all'interno di capsule tarate a seconda delle zone, che consentono alla schiuma di espandersi in tutte le direzioni. Il sistema Nike Joyride crea una soletta interna, dinamica, che si adatta al piede e viene percepita come personalizzata su misura. La posizione scalare delle capsule dipende da come il piede colpisce il terreno quando è in movimento. La capsula collocata nel tallone, per esempio, è più grande per assorbire l'impatto, mentre quelle nell'avampiede sono tarate in modo da facilitare una transizione in avanti fluida. La sensazione unica che si prova è quasi di correre su delle bolle. La tecnologia Nike Joyride, è per ora disponibile sul modello Joyride Run Flyknit che sarà in vendita per i Nike member dal 25 luglio. Per tutti, a livello mondiale, dal 15 agosto

ASICS: Presenta i suoi nuovi modelli delle scarpe DYNAFLYTE™ 3 e ROADHAWK FF™ 2, calzature veloci, adatte ad ogni tipo di corsa. La combinazione delle più innovative caratteristiche tecniche di ASICS ed un nuovo design doneranno a chi le indossa un'esperienza più piacevole sia durante la corsa che nella vita di tutti i giorni.

Oggi rappresentano i due migliori modelli ASICS dotati delle tecnologie FLYTEFOAM™ Lyte [1] e FLYTEFOAM™ Propel[2], per favorire reattività e stabilità ed offrire prestazioni elevate su qualunque distanza. Permetteranno ai runners di avere grande feeling con la propria scarpa, per qualunque corsa loro scelgano, pensando soltanto a godersi la corsa.

#### DYNAFLYTE™ 3

Per il runner che preferisce una sensazione di corsa leggera e veloce. La DYNAFLYTE™ 3 è caratterizzata dall'intersuola FLYTEFOAM™ Lyte che garantisce un'ammortizzazione leggera e reattiva, senza sacrificare la durevolezza. Grazie al completo contatto col suolo attraverso la suola, i runners sperimenteranno una transizione morbida, qualunque sia lo stile di corsa.

#### FLYTEFOAM™ Lyte:

La tecnologia di ammortizzazione ASICS di nuova generazione leggera e reattiva. La costruzione dell'intersuola presenta un composto di nanofibre rinforzato e ecosostenibile, che aumenta la resistenza della gomma e garantisce maggiore stabilità.

#### ADAPT MESH™ 2.0:

Un effetto gradato dona più sostegno alla tomaia attraverso la sezione del mesopiede

#### Underlay Support System: Sistema di Sostegno Interno:

Morbido tessuto che crea un sostegno avvolgente del piede nella parte interna della tomaiaL'"onda" della Casa di Osaka spiegata a raggi X.

MIZUNO: E' la struttura portante di ogni scarpa Mizuno, quella su cui si basa un'intera tecnologia. O forse dovremmo dire: su cui si basa un'intera filosofia: già perché la Wave non è solo un sistema di ammortizzamento, ma l'asse principale attorno al quale si costruisce il resto di ogni scarpa da running della Casa di Osaka. Quelle particolari caratteristiche rendono ogni Mizuno unica nel suo genere e, soprattutto, immediatamente riconoscibile, ma non solo alla vista: chiunque abbia mai corso anche solo per una breve parte della propria vita posistica con delle Mizuno Wave ai piedi probabilmente non dimenticherà mai quella calzata, quell'appoggio, quella reattività così particolari.

Ma come funziona il sistema Wave? In che modo lavora per garantire ammortizzamento, stabilità e reattività? Mizuno è sempre molto attenta a queste dinamiche e a far "conoscere i segreti" che si celano dietro il proprio lavoro di ricerca, per poi diffonderlo e metterlo a disposizione dei tanti appassionati di questo marchio. In rete è possibile, infatti, trovare diversi mini-video che spiegano le caratteristiche principali delle strutture Mizuno e in quello che vi proponiamo di seguito si parla proprio del sistema Wave