

Uomo e sport: come scegliere le scarpe running

Pubblicato: Mercoledì 17 Febbraio 2021



Correre è la passione di tanti uomini e i benefici della corsa sono ormai ben noti. Per trarre il massimo è necessario munirsi delle scarpe da running adatte, tenendo in considerazione l'obiettivo, se si corre per passione o a livello agonistico, e il luogo, se si corre su **strada**, **sterrato** o in **palestra**. Per la corsa sono necessarie scarpe adatte, per non rendere lo sforzo fisico stressante e doloroso, scongiurare infortuni, problemi o traumi. La scelta della scarpa quindi, va ponderata con estrema attenzione. Sono diversi i brand specializzati che offrono collezioni dedicate a ogni tipo di runner, tra queste le [Diadora scarpe running](#) coniugano funzionalità ed estetica. Colori e linee si uniscono in scarpe da running adatte per ogni occasione, jogging mattutino, maratona, gara.

Le domande da porsi

L'offerta di **scarpe running maschili** è molto ampia, tuttavia è fondamentale saper selezionare ciò che fa al caso vostro. La scelta deve essere prettamente funzionale al tipo di corsa, ogni modello ha caratteristiche diverse perciò prima di un acquisto è bene avere già le idee chiare. Sbagliare scarpe può rendere la vostra corsa scomoda e faticosa.

In primis bisogna chiedersi se sono scarpe per un allenamento o una gara, vanno valutate le distanze da percorrere, se si tratta di percorsi brevi o sulla lunga distanza infine si deve tener conto anche del proprio peso, in relazione allo sforzo fisico e al ritmo della corsa. Questi interrogativi servono a delineare la scarpa ideale da running per evitare traumi, problemi o infortuni.

Oltre al peso bisogna concentrarsi sul piede, che va tutelato se ci sono problemi di appoggio. In tal senso, distinguiamo tra runner pronatori e supinatori, per capire se si è pronatori o supinatori basta ispezionare le proprie scarpe da running: i pronatori hanno scarpe più consumate all'interno, viceversa i supinatori all'esterno. I primi spesso necessitano di scarpe dotate di forte stabilità, per i secondi invece è centrale l'ammortizzazione.

Le 6 categorie

Le scarpe da runner sono comunemente suddivise in 6 categorie, ognuna di esse risponde a esigenze differenti:

- **A0 Minimaliste:** sono scarpe leggere, essenziali, indicate per corse brevi, a un ritmo non troppo elevato.
- **A1 Superleggere:** pesano meno di 250 g, consigliate per gare veloci, tuttavia va considerato anche il peso che è consigliabile non superi i 70 kg. Sconsigliate anche a chi ha problemi posturali, questo perché non sono ammortizzate.
- **A2, Intermedie:** sono simili alle Superleggere, anche se possono avere un peso leggermente maggiore. Sono più stabili per l'ammortizzazione. Anche in questo caso è opportuno considerare il proprio peso.
- **A3, Neutre:** predilette da molti soprattutto dai neofiti della corsa. Indicate maggiormente per chi pratica la corsa per passione. Stabili con forte ammortizzazione, pesano tra i 300/400 grammi. Adatte per chi pesa fino a 80kg.
- **A4, Stabili:** condividono il peso con le A3 vanno bene anche per chi supera gli 80kg e godono di un'ammortizzazione più elevata. Raccomandate a corridori pronatori e iperpronatori.
- **A5, Train Running:** il loro peso oscilla tra i 300.400 grammi, per corse a qualsiasi ritmo ma la loro caratteristica principale è la solidità. Sono infatti idonee per corse su sterrati, terreni accidentati.
- **A6, Jogging:** pesano tra i 300 e 400 grammi, adatte per i neofiti o chi pratica la corsa in modo occasionale in modo stabile o agonistico, dunque non per un utilizzo intenso.
- **A7, Chiodate:** pesano meno di 200 grammi, hanno tacchetti sono sprovviste di ammortizzamento. Da scegliere per pista, gare, atletica leggera.

Dopo questa breve introduzione al mondo delle scarpe da running avrete sicuramente qualche conoscenza in più che vi permetterà di scegliere con maggior consapevolezza qual è la scarpa più adatta all'utilizzo che ne dovrete fare.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it