

Sconsigliata la lettura ai piu' sensibili

Dopo aver passato gli anta (o il proprio peso forma), e' normale esploda la voglia di tuffarsi in una nuova passione.

Trascinato da quell'amico che fino a pochi anni prima viveva in una relazione monogama con il divano ed ora si alza ogni mattina all'alba a macinare Kilometri. O dall'invidia per la collega che dopo l'ultima mezza maratona si vanta di entrare in una 40.

Eccoti pronta/o ad affrontare sfide che mai avresti immaginato. Come potare un'orchidea o correre 10km senza fermarsi.



In attesa di ricevere due dritte sul giardinaggio, do' indicazioni chiare all'inquietante interrogativo che assale ogni (aspirante) runner: "che scarpa compro?".

Partiamo da un dato economico: il mercato delle scarpe da running e' letteralmente esploso a partire dagli '90 arrivando a generare un fatturato annuo di circa 150 miliardi di dollari. Qualcosa in piu' di quanto incassa il Pasqualino vendendo caldarroste sotto il ponte del treno...

Un mercato che si e' alimentato grazie ad un presupposto tanto radicato, diffuso e popolare quanto completamente FALSO.

Il “confirmation bias” la fa da padrone con quella che da qualche decennio rappresenta una delle migliori **fakenews** mai confezionate. Altro che scritte luminose sul San Martino...

“Più la scarpa e’ costosa e tecnologicamente elaborata, minore e’ la possibilità di farsi male”.

NO!

Le moderne scarpe da running con le loro tecnologie di ammortizzazione, stabilizzazione e controllo del movimento NON prevengono in alcun modo gli infortuni della corsa.

Sono anzi il principale motivo di alterazione della biomeccanica di corsa, cui consegue il sovraccarico di diverse strutture come ginocchia, bacino e colonna.

Come accade se la strategia è vincente, la finta necessità di investire nella “scarpa giusta” (che è anche la più costosa) per non farsi male, ha finito per creare una vera dipendenza.

Primo principio del marketing: rendere indispensabile qualcosa di inutile.

Mi spiego.

Chiedete ad un runner di correre 5 minuti a piedi nudi. Si farà inesorabilmente male.

Il suo corpo si e’ adattato alle scarpe come il suo collo al cuscino quando si mette a letto... farne a meno e’ impossibile

Ma discorso diverso va fatto per **chi non ha mai corso** ed ancora non e’ entrato nel tunnel della dipendenza dalla scarpa da running.

Se siete agli inizi della vostra carriera podistica, cercate una scarpa che

- sia comoda;
- protegga la pianta del piede da freddo e tagli;
- bassa il più possibile, senza drop e tecnologie;
- sia il più flessibile possibile.

Queste caratteristiche consentiranno al piede di svolgere tutte le sue funzioni...senza alterazioni biomeccaniche né conseguenti sovraccarichi. E riducendo di molto la probabilità

di infortuni!

Per chi vuole iniziare a correre la soluzione più semplice (ed economica) e' decisamente la migliore!

Dr. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici
Specialista La Clinica Del Running

LECCO, Poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69,
MANDELLO DEL LARIO, Studi Medici Via Dante Alighieri 35,

www.fisiorun.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 348.4521496