

## Partire col piede giusto

Le nostre “chiacchierate” sul walking e running, hanno compiuto oramai un anno e quindi i tempi sono maturi per approfondire alcuni argomenti un po' più tecnici. Per camminare o correre, basta poco: maglietta, pantaloncino, calzini e scarpe. La bellezza di questo sport è la semplicità ma è molto importante curare le scelte dell'attrezzatura per prevenire gli infortuni, correggere alcuni piccoli difetti di postura, essere più comodi e sicuri. Le calzature, in particolare, non possono essere acquistate solo con criteri legati alla moda o al prezzo. Le scarpe sono veramente come gli pneumatici delle nostre auto, variando in rapporto al modello di macchina, alle prestazioni o all'uso che se ne vuole fare; sulla carta di circolazione, sono indicate le diverse opzioni di gomme da montare. Noi umani non possediamo una carta di circolazione ma, comunque, la tecnologia, ha sviluppato calzature idonee per la maggior parte della popolazione, tenendo conto della conformazione dei piedi, della struttura fisica, del sesso, dei vari tipi di attività che si intende fare.

**Il piede** Per meglio affrontare l'argomento, partiamo dal nostro piede. Questa fenomenale struttura anatomica, frutto di millenaria evoluzione, è composta da 26 ossa e da 11 gruppi di fasci muscolari, che svolgono molteplici e complesse funzioni. Punto d'appoggio con il terreno del corpo, i piedi ne sostengono il peso, lo tengono in equilibrio, ammortizzano gli impatti con il suolo e trasmettono le forze per la propulsione, amplificandole come se fossero una sorta di molla. Grazie agli innumerevoli recettori nervosi della pianta plantare, i piedi possono “riconoscere” le asperità della superficie d'appoggio, adattando la postura di volta in volta. Infine, possono essere d'aiuto per curare o migliorare tutto il resto del corpo, g

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

05/03/2018