

Sotto la lente



PROVATO.  
TESTATO.  
GARANTITO  
DA

Starbene  
LAB

## MAGLIE TERMICHE DA RUNNING Le migliori sono sottili

Devono impedire all'aria fredda di entrare a contatto con la pelle, far traspirare il sudore all'esterno e coprire bene braccia e parte inferiore della schiena. Abbiamo provato 10 modelli, selezionandone 4. Ecco come abbiamo svolto il test.

di Claudio Gervasoni

**La maggior parte dei runner va in letargo con i primi freddi e riprende a correre soltanto con il tepore della primavera.** Invece, allenarsi all'aperto durante l'inverno si può, e non è certo un'esperienza da atleti estremi. Anzi, per molti sportivi l'aria pungente della stagione invernale è preferibile

all'afa estiva: una volta che il corpo è in temperatura, infatti, il freddo è già stato sconfitto, mentre contro il caldo c'è ben poco da fare. Quindi, se quest'inverno hai deciso di continuare a fare running oppure desideri cominciare a correre, non puoi rinunciare a un capo fondamentale: la maglia

termica. Quando il termometro scende, infatti, non c'è niente di peggio che esporsi a violenti sbalzi termici. Sia chiaro però: queste maglie non producono calore ma lo trattengono, mantenendo costante la temperatura corporea. Per aiutarti a scegliere il modello giusto ne abbiamo testati 10, 5 da uomo

e altrettanti da donna, valutando di ognuno le caratteristiche fondamentali, come vestibilità, tessuti e presenza di dettagli che possono fare la differenza.

#### Scegli la taglia giusta

Una volta la chiamavano maglia della salute, e dal punto di vista della vestibilità le cose non sono cambiate molto. La maglia termica deve essere innanzitutto aderente e fasciante, per due motivi. Il primo: occorre impedire all'aria fredda di entrare in contatto con la pelle, facendo così abbassare la temperatura percepita; il secondo: un tessuto tecnico con queste caratteristiche cattura il sudore e lo trasporta meglio all'esterno, evitando che ristagni sulla cute e la raffreddi. Quindi, nel momento in cui provi la maglia in negozio, evita di indossarla sopra altri capi: potrebbe indurti ad acquistare una taglia troppo grande, vanificando così le caratteristiche del prodotto.

#### Punta sulla leggerezza

Ciò che consente a una maglia termica di essere fasciante ed elastica è il suo tessuto. Sfatiamo subito un mito: non è vero che è preferibile scegliere capi più spessi, anzi. Oggi ci sono tessuti tecnici sottili e leggeri, in grado di svolgere al meglio questi compiti. Le maglie termiche utilizzano per lo più filati sintetici come poliestere, polipropilene e i loro derivati. A questi si aggiunge una percentuale di elastan che rende il capo "stretch", in grado di seguire meglio le linee del corpo. Sono gli stessi che vengono impiegati per l'abbigliamento tecnico estivo, ma non bisogna confondersi: sfruttano, infatti, un tipo di lavorazione che consente di trattenere il calore e regolare

la temperatura, lasciando uscire l'umidità e rendendole adatte all'inverno. Quando la scegli, ricorda sempre di leggere bene l'etichetta: normalmente è riportata la temperatura minima e massima di utilizzo, oppure un simbolo come un fiocco di neve.

#### Preferisci i tagli un po' più lunghi

Occorre, inoltre, tenere conto di alcuni dettagli che possono fare la differenza. Quando si corre, per esempio, muovere il busto è inevitabile e questo porta a scoprire la fascia lombare: perciò, a parità di taglia, è preferibile scegliere un modello dal design leggermente più lungo, che copre meglio oppure ti consente di infilarlo dentro i pantaloni. Lo stesso discorso vale per le braccia: un paio di maniche un po' più lunghe, che arrivano fino al polso e sono dotate di un bordino elastico, permettono alla maglia termica di ridurre le infiltrazioni di aria fredda. Inoltre, durante il nostro test abbiamo assegnato un punto extra ad alcuni particolari utili come gli occhielli per i pollici, che consentono di tenere le

#### Indossa la tua maglia termica da running a contatto diretto con la pelle

maniche al loro posto e di infilarle comodamente anche sotto una giacca antivento o se corri con indosso un paio di guanti; la presenza di inserti rifrangenti, validi per essere facilmente visibili anche quando ci si allena in condizioni di scarsa illuminazione; un colletto alto dotato di zip, per difendersi ulteriormente dal freddo e tenere calde parti sensibili come la gola e la nuca.

#### I consigli in più

Le maglie termiche svolgono bene la loro funzione se indossate a diretto contatto con la pelle (per le donne sopra il reggiseno). Quindi, evita di infilarla sopra canottiere o t-shirt, soprattutto se sono in cotone: questo tessuto trattiene il sudore, facendolo "asciugare addosso" e diffondendo una sensazione di freddo durante l'allenamento. Se poi la temperatura esterna è molto rigida oppure la giornata è ventosa o piovosa, puoi anche indossare la maglia sotto una giacca antivento o impermeabile, leggera e traspirante: in questo modo avrai un'ulteriore barriera contro il freddo ma eviterai di appesantirti. Coprirsi troppo, infatti, ti porta a sudare in modo eccessivo già dopo pochi minuti di corsa, con il risultato di raffreddare la pelle. Infine, ricorda sempre di lavare la tua maglia termica a 30 °C, utilizzando semplicemente un sapone neutro, senza ammorbidente.



**Claudio Gervasoni**

giornalista esperto di sport  
a Monza

**Marta Poretti**

runner del Team Tornado Run  
a Busto Arsizio (Varese)

## Sotto la lente

PROVATO.  
 TESTATO.  
 GARANTITO

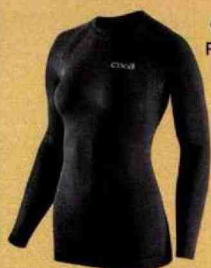
DONNA



**Brooks Dash  
 1/2 Zip**  
 Prezzo: 70 €;  
 info:  
[brooksrunning.com](http://brooksrunning.com)

**Il punto di forza**  
**LA PRATICITÀ**  
 Appena indossata trasmette una sensazione di morbidezza e grande comfort. Lo spessore del tessuto è una via di mezzo tra quello di una classica maglietta e una felpa, ma durante il test si è rivelato leggero. Grazie al taglio fit sui fianchi, aderisce bene al corpo. Particolar-

mente apprezzate le maniche leggermente più lunghe, dotate di fori per i pollici e il taschino al polso, dove è possibile riporre piccoli oggetti come le chiavi di casa. Promossi, inoltre, gli inserti in mesh sotto le ascelle, che fanno respirare bene il sudore. Ma il vero plus è il colletto alto dotato di zip, che nelle giornate davvero fredde offre un aiuto extra per tenere al riparo la gola.



**Oxyburn Core**  
 Prezzo: 41,90 €;  
 info:  
[oxyburn.it](http://oxyburn.it)

**Il punto di forza**  
**LA VESTIBILITÀ**  
 Calza come un guanto: merito delle fasce compressive sui fianchi e appena sotto il décolleté, utili anche per stimolare la circolazione. Grazie alla morbida fascia elastica in vita, rimane sempre al suo posto e copre bene la schiena. Le maniche sono perfettamente aderenti, con i

polsini che trattengono il calore e le tengono in posizione anche sotto una giacca antivento. Lo strato interno del tessuto è in polipropilene Dryarn: antibatterico e anallergico, è morbido al tatto, per evitare di irritare la cute nei punti di maggiore frizione come ascelle e seno. Inoltre, mantiene bene la temperatura e lascia sempre la pelle asciutta. Giudizio positivo anche per il trattamento antidodore.

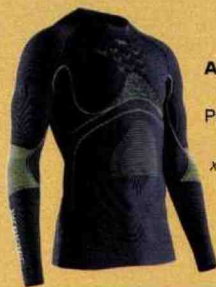
UOMO



**Mizuno Virtual  
 Body G2 Crew**  
 Prezzo: 65 €;  
 Info:  
[emea.mizuno.com](http://emea.mizuno.com)

**Il punto di forza**  
**LA VERSATILITÀ**  
 Ci ha subito colpito per la sua vestibilità: merito degli inserti su avambracci, fianchi e dorso, che assecondano sia la forma del corpo sia i movimenti durante la corsa. Ha un tessuto leggero, elastico e morbido che, grazie al trattamento interno antiabrasione *BlindStitch*, protegge

dalle irritazioni, soprattutto nella zona dei capezzoli. Inoltre la particolare tecnologia *Breath Thermo* con cui sono lavorati i filati aumenta la produzione di calore del corpo ed espelle velocemente l'umidità, una qualità molto apprezzata nelle giornate più rigide, quando si indossa una giacca anti-vento. Un punto in più per i dettagli riflettenti, utili se ti alleni in condizioni di scarsa illuminazione.



**X-Bionic  
 Energy  
 Accumulator  
 4.0**  
 Prezzo: 129 €  
 Info:  
[x-bionic.com](http://x-bionic.com)

**Il punto di forza**  
**LA TERMOREGOLAZIONE**  
 A prima vista abbiamo subito capito che si trattava di un capo super tecnico: il suo tessuto presenta diverse densità e spessori, posizionati in base alle esigenze delle differenti zone del corpo: sotto le ascelle e sull'addome, per esempio, è più traspirante, in modo da espellere il sudore. Le spalle,

invece, sono lavorate per garantire la massima libertà di movimento senza sfregare la pelle. Pettorali, bicipiti e zona lombare offrono la massima compressione, al fine di sostenere la postura corretta e migliorare la prestazione. Ma a fare veramente la differenza è soprattutto la tecnologia *ThermoSyphon* (su torace e schiena), che mantiene la temperatura delle zone vitali a 37 °C.