

Starbene

HI-TECH

LE CALZE A COMPRESSIONE PER IL RUNNING

La tecnologia usata per i collant riposanti ora è entrata nel mondo dello sport

di Alberto Zampetti

Sempre più runner si allenano indossando un paio di calze a compressione graduata, alte fino al ginocchio. E fanno bene: uno studio tedesco ha infatti dimostrato che gli indumenti compressivi migliorano la resistenza muscolare e riducono i dolori a fine allenamento. Vediamo di saperne di più.

112

COME FUNZIONANO

«Le calze esercitano sulle vene una tensione controllata e non eccessiva, in grado di praticare una sorta di "massaggio" che amplifica il naturale ritorno della circolazione venosa e linfatica. Quest'azione aiuta a smaltire i cataboliti, i prodotti di scarto del corpo alla base della sensazione di fatica», spiega il dottor Luca Bertini, specialista in ortopedia a Pisa. Inoltre, assicurano altre due utili funzioni: «La compressione sulla tibia aiuta a evitare la periostite tibiale,

un'inflammatione della parte più esterna dell'osso dovuta ai continui impatti dei piedi con il suolo. E in più si ha un contenimento delle oscillazioni e delle vibrazioni muscolari che è d'aiuto per prevenire le contratture e, soprattutto, per contenere le microlesioni che si possono produrre durante l'attività fisica».

I FILATI DA PREFERIRE

Le calze compressive sono realizzate con filati tecnici in microfibra sintetica. «Si usa il nylon o il poliestere combinato con elastam», spiega Michele Cecotti, titolare della catena "Affari & Sport" con negozi specializzati a Lecco e in Brianza. «Tutti sono ovviamente traspiranti e anallergici e molti contengono fibre d'argento, che hanno un'azione antibatterica. Tra i materiali più all'avanguardia va poi segnalato il Dryarn, un filato in polipropilene che ha la caratteristica di essere "a fibra



cava" per garantire una maggiore e più veloce traspirazione».

NON SOLO PER LA CORSA

Usate soprattutto per la corsa e il walking, le calze compressive sono indicate per tutti gli sport che prevedono continui scatti e ripartenze. «Vediamo che sono apprezzate anche da chi fa aerobica, volley, tennis, basket e calcio. E da chi per lavoro deve rimanere molte ore in piedi durante la giornata», conclude Michele Cecotti.

3 scelte ok

1 ANTI FATICA

Dotate di una particolare tecnologia chiamata "Anti fatigue", le **Full Socks Detox Recovery** di **Compressport** assorbono gli urti e le vibrazioni sui muscoli, aumentando la resistenza agli sforzi.



▼ Prezzo: 49 €;
 Info: compressport.it

2 AL TOP DEL COMFORT

Ideali per gli sport ad alta intensità, le **Compression R-Power 1/r** di **Rohner Socks** hanno un disegno anatomico che sostiene bene ogni passo, assicurando una perfetta aderenza e il massimo comfort.



▼ Prezzo: 44,95 €
 Info: int.rohner-socks.com

3 SUPER PRATICHE

Facili da indossare, le **Xlr Evo** di **BV Sport** esercitano una compressione mirata sul polpaccio, migliorando così il ritorno venoso. Inoltre, favoriscono l'ossigenazione di muscoli e tendini, ottimizzando la performance.



▼ Prezzo: 45 €;
 Info: bv sport.com

FOTO ANDREA TRUZZI - MODELLO MARIO CERINI