

L'ABBIGLIAMENTO SPORT TECNICO PER IL RUNNING

Un buon abbigliamento tecnico sportivo è molto più di una comodità quando si pratica il running ad ogni livello. È anche una buona abitudine che fa bene al corpo e aiuta a concentrarsi meglio sugli obiettivi che ci si prefigge. Se il corpo è correttamente coperto o scoperto, l'atleta può focalizzarsi meglio sulla tecnica e sui tempi, senza la distrazione che darebbe una sensazione sgradevole di inadeguatezza o di scomodità.

Innanzitutto la corsa è uno sport annuale, può essere svolto in ogni stagione. Di conseguenza è importante organizzare il guardaroba sportivo in base alle proprie abitudini e al tipo di clima in cui andrà a praticare la corsa.

I capi di [abbigliamento per il running](#) ideali hanno caratteristiche importanti come la comodità, la traspirazione, il gusto estetico che non guasta mai e anche un prezzo che sia accessibile. In ogni periodo dell'anno per il running è fondamentale un buon copricapo. D'estate è il periodo giusto per le bandane, le fasce e i cappellini con la visiera. Per la stagione fredda la testa e le orecchie vanno protetti con un berretto o una fascia di lana o in materiale tecnico.

Non va sottovalutata nemmeno la scelta dell'intimo tecnico per la corsa. Un buon intimo, soprattutto per le donne, è fondamentale per un comfort completo durante gli allenamenti. Il mercato offre capi intimi per lo sport di ogni taglia con caratteristiche tecniche fondamentali come la traspirabilità e la neutralizzazione degli odori.

In merito al topwear le collezioni di abbigliamento tecnico sportivo offrono moltissime soluzioni. Per i giorni caldi si può preferire una canotta traspirante oppure una t-shirt dotata di ricircolo d'aria.



Esistono sul mercato tessuti tecnici specifici per chi pratica la corsa come quelli riflettenti per chi corre di sera e notte, quelli termoregolatori riscaldanti o raffreddanti a seconda delle esigenze.

Il pantaloncino da runner è un classico, in genere profilato in rasetto, un modello che non tramonta per la sua caratteristica di consentire un'ottima areazione e impedire lo sfregamento delle cosce. Il mercato offre comunque soluzioni più innovative rispetto al tradizionale con modelli di pantaloncino un po' più

lungo, ma ad alta aerazione.

Per quanto riguarda i calzini rispetto al tradizionale modello in spugna bianca è da prediligere quello sintetico altamente traspirante che mantiene il piede asciutto in ogni situazione.

Quando si corre in periodi freddi o in situazioni climatiche particolari è buona norma disporre anche di un giubbotto antivento e antipioggia che permetta di svolgere il proprio allenamento in modo adeguato.

Non avendo molte tasche a disposizione con l'abbigliamento tecnico sportivo il runner molto spesso deve far ricorso a diversi accessori. Primo su tutti il sostegno da braccio per smartphone, rilevatori gps, lettori mp3 e similari. Per il periodo freddo è fondamentale anche uno scaldacollo, molto più pratico rispetto alle classiche sciarpe.

Particolare attenzione per un runner meritano le calzature che devono essere scelte con cura tra le molte disponibili sul mercato. Le scarpe da running vanno acquistate prediligendo i modelli specifici per il tipo di corsa effettuata. Ogni disciplina della corsa e il tipo di terreno su cui si effettua necessitano di differenti sostegni e soles.