

Tre consigli per scegliere le scarpe da ciclismo



Sempre più ciclisti accusano la comparsa di **dolore e intorpidimento ai piedi**.

Questi problemi possono essere dovuti a varie cause ma in questo post analizzeremo come il **tipo di scarpa** utilizzata quando si va in **bicicletta** può causare questi problemi.

Partiamo da un dato che attira la nostra attenzione: difficilmente chi usa la **mountain bike (MTB)**, accusa questo tipo di dolore. Le **scarpe da MTB sono meno rigide** di quelle usate su strada, perché in MTB il terreno è più variabile e, quindi, tutta la pressione viene esercitata nella stessa posizione sui pedali. Su strada invece le posizioni dei piedi variano maggiormente e questo può creare problemi se le scarpe sono troppo rigide o strette.

Pertanto, ci sono diversi aspetti che dobbiamo tenere in considerazione per sapere **che tipo di scarpa** dovremmo usare per poter fare **molti chilometri, goderci l'uscita e non soffrire di questi disagi**. Vi forniamo **3 consigli** su come scegliere la corretta **scarpa da ciclismo**.



1. LARGHEZZA DELLA SCARPA

La **scarpa da ciclismo** deve essere **larga quanto il nostro avampiede o anche un po' di più**, poiché, quando applichiamo forza sui pedali,

l'avampiede si allarga. Pertanto, se esiste un margine fra la larghezza della nostra scarpa e quello del nostro avampiede, possiamo in gran parte evitare il famoso **piede surriscaldato**.



Un controllo molto semplice per saperlo è rimuovere la soletta della scarpa e metterci il piede sopra. Se il piede sporge vuol dire che la scarpa sarà troppo stretta. Occorre poi tener conto che in **inverno** si indossa un **calzino più spesso** e che in **estate** il piede tende a gonfiarsi a causa del **caldo**.



2. TAGLIA CORRETTA DELLA SCARPA

Per quanto riguarda la **taglia**, è consigliabile scegliere un numero in più di quello che utilizziamo normalmente, ma basterebbe che **le dita non tocchino la punta della scarpa durante la pedalata**. Per questo l'ideale è provare le scarpe in **negozio**, alzarsi in piedi e usare

un po' di forza per vedere cosa succede all'interno della scarpa e accertarsi che ci sia un minimo di spazio fra il piede e la scarpa.

È importante che, soprattutto nella zona delle dita, la **scarpa sia piuttosto allentata**, poiché questa zona del piede deve essere tesa, ma non intrappolata.

3. TIPI DI CHIUSURE

La funzione di una **chiusura** è quella di **tenere perfettamente fermo il piede**, impedendogli così di muoversi all'interno della scarpa. Va notato che la **regolazione deve essere moderata all'altezza del collo del piede**, in modo da non provocare un'eccessiva pressione in quella zona.



Esistono diversi **systemi di chiusura**, ma il più diffuso è quello del **BOA**, poiché tiene perfettamente compatto il piede. Tuttavia, questo tipo di chiusura non è adatto a quei ciclisti che hanno un piede molto cavo e un **collo del piede prominente**. Per gli atleti che hanno queste caratteristiche fisiologiche del piede, è meglio optare per una **chiusura** che abbia **due o tre punti di regolazione**. In questo modo è possibile applicare più o meno pressione a seconda dell'area di disagio.

CONCLUSIONI

In definitiva, quando si va in bicicletta il **tipo di scarpa** è un **fattore chiave** poiché calzature inadeguate possono causare disturbi a breve e lungo termine. Per questo motivo, per poter godere della bicicletta ed avere una performance migliore, è consigliabile seguire le indicazioni riportate in questo articolo e se necessario chiedere consiglio ad un professionista.



Liberamente tratto da:

<https://www.younextbike.com/claves-elegir-zapatilla-ciclismo/>