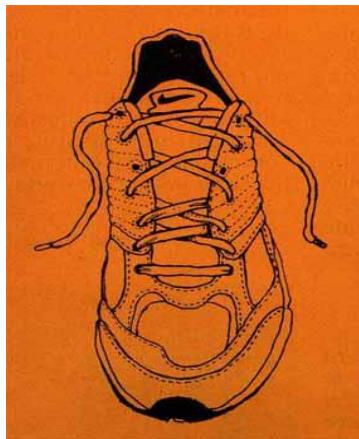


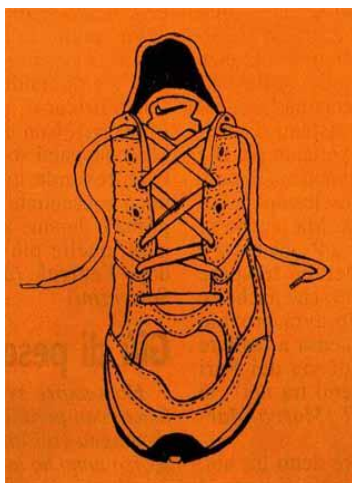
COME ALLACCIARE LE SCARPE

Per riuscire a dare il massimo anche qualche piccolo accorgimento può risultare determinante così, riprendendo una pubblicità di una famosa marca di scarpe, eccovi qualche utile consiglio su come allacciare le scarpe nelle diverse situazioni in cui si può trovare un podista oppure in base alle caratteristiche del piede.



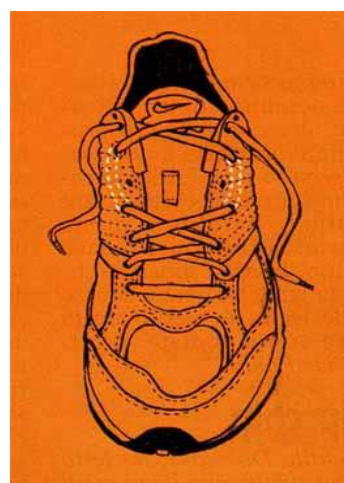
Allacciatura piede sottile

Se hai i piedi sottili, prova a far passare i lacci nei buchi esterni. In questo modo la scarpa ti calzerà meglio.



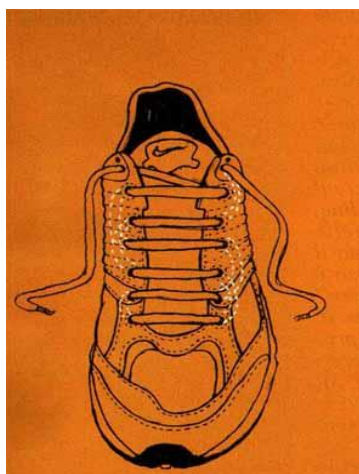
Allacciatura pianta larga

Al contrario dell'allacciatura piede sottile, usando la serie di occhielli interni avrai tutta la larghezza in più che ti serve.



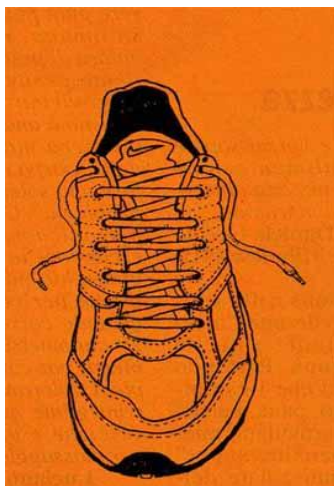
Allacciatura piede indolenzito

Se hai un piede dolorante o contuso, prova a saltare un occhiello per allentare la morsa.



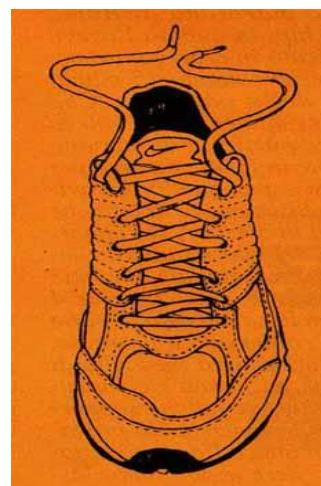
Tessitura collo alto

Questo sistema di allacciatura elimina la pressione delle stringhe sulla linguetta della scarpa.



Intreccio unghia incarnita / callo / dito dolorante.

Se ti fa male, prova ad allacciarti le scarpe a zigzag. In questo modo elimini la pressione sulle dita doloranti.



Incrocio tallone ballerino

Incrociano i lacci in questo modo e fermandoli dietro, il tallone resterà fissato più saldamente alla suola.