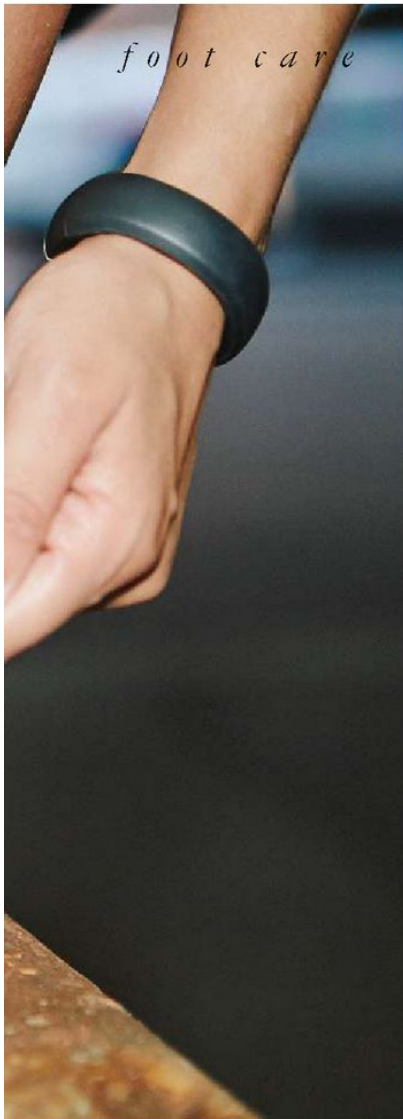


PODOVIS COSMESI



foot care

1. Rullo anti ruvidità da usare anche sotto la doccia : Rollove di Everyrays Foot Care (34,90 euro).

2. Kit floreale con tronchesino, lima e soffici separadita per stendere lo smalto: Tippy Toze Pedicure Pack di Ubu (4,49 euro). 3. Con alghe, estratti di rafano e salice leviga, dà morbidezza e rimuove le durezza: Crema Levigante per Piedi Screpolati di L'Erbolario (11 euro, anche in farmacia e parafarmacia).

4. Idrata e ammorbidisce la cute indurita, in due applicazioni: Crema Nutriente Talloni Screpolati Plus di Podovis (5,66 euro). 5. Sali del Mar Morto, ammorbidenti, per un bagno relax: Sel de Bain pour les Pieds di Mavala (18,70 euro).

6. Idratante notturno: Velvet Soft Maschera Notte di Scholl (8,31 euro, in farmacia).

CHE SOLLIEVO

Le partite di tennis mettono a dura prova i piedi, perfino se non si è in campo. Margaret Dabbs, podologa inglese (margaretdabbs.co.uk), ha studiato un rituel, "Get ready for Wimbledon" (torneo che si svolgerà dal 27 giugno al 10 luglio), per dare sollievo alle estremità durante l'evento sportivo, in previsione delle file al botteghino o al bar per un Pimm's. Il primo step? Eliminare "durezza" e cellule morte con una lima di cristalli pressati: efficace e delicata. Poi, fare un pediluvio con sali idratanti per rilassare i piedi, prima e dopo (perfetto per alleviare la stanchezza dopo training outdoor o in palestra). Infine, applicare una crema fresca ad azione antibatterica.

Nello specifico, quali caratteristiche deve avere una scarpa da runner?

«La leggerezza, il comfort, una tomaia senza cuciture. Indispensabile sentire il tallone ben saldo. Un indizio in più sono i disegni della suola che in questo caso devono essere più concentrati nel centro del piede».

E per le fanatiche della palestra?

«Valgono le indicazioni della corsa, ma cambia il design perché in palestra il piede ha appoggi diversi; così, la tomaia deve essere cucita e rinforzata anche nei punti di pressione laterali del piede per avere una maggiore tenuta. In più, nella suola ci sono inserti in gomma su tallone e punta, parti di maggior impatto con il terreno, e sotto, la trama, è a forma di triangolo per consentire una corretta flessione del piede».

Chi gioca a tennis, invece?

«Per i professionisti, la scarpa va rinforzata a seconda del campo (cemento, terra, erba, manti sintetici) per favorire il grip, cioè la tenuta sul terreno. Per i dilettanti, invece, ci sono mescole sintetiche che hanno un'ottima tenuta su ogni superficie. Qui è molto importante il disegno della suola per mantenere il grip: sotto il pollice, dove poggia il piede (punto che fa ruotare il corpo e favorisce i movimenti laterali), i disegni devono essere concentrici».

GETTY IMAGES - STILL LIFE GREVIMAR

