

# CORRERE

N. 296 - GIUGNO 2009  
Euro 5,00

**PIZZOLATO**  
LA MIA NUOVA NEW YORK

**CAMBIA SPECIALITÀ**  
IL TUO PRIMO TRAIL

**COMINCIARE**  
COMPITI PER  
LE VACANZE?

**FAI DELLA CORSA**  
UNA COMPAGNA DI VITA

**COSÌ SI ALLENANO**

- RACHID KISRI
- MONICA CARLIN

**TIBIE A RISCHIO**  
IL DOLORE PERIOSTALE

**SCARPE**  
ANTIPRONAZIONE:  
QUANDO SERVE UN SUPPORTO  
IN PIÙ. TUTTI I MODELLI

**VIA DALLA MAFIA**  
CON L'ATLETICA  
LA SCUOLA DI BERRADI

HOT WAFFLES  
TO GO.

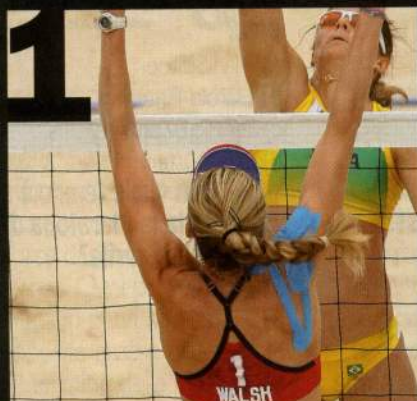


TAVOLA+MOVIMENTO+  
CONOSCENZA  
ALLEATI CONTRO  
**INFARTO, ICTUS  
E PROBLEMI  
VASCOLARI**

www.correre.it



Anno XXIX - Mensile - Editoriale Sport Italia S.r.l. - Via Masaccio 12 - 20149 Milano - Tel. 02 5732003 (com. n. 2702) (n. 40) art. 1, c. 1, DCB Milano - P.I. 01520030967 - D.L. 355/2003 (conv. in L. 27/02/04 n. 46) art. 1, c. 1, DCB Milano - Sped. in abb. post. - D.L. 355/2003 (conv. in L. 27/02/04 n. 46) art. 1, c. 1, DCB Milano - Poste Italiane S.p.A. - Sped. in abb. post. - D.L. 355/2003 (conv. in L. 27/02/04 n. 46) art. 1, c. 1, DCB Milano



### 1. RIVOLUZIONE IN FISIOTERAPIA

**Kinesio Taping** è un innovativo *tape* (bendaggio) utile per dolori muscolari, problemi articolari e sorprendente nella cura di edemi ed emorragie muscolari. Ormai non c'è disciplina sportiva nella quale non venga utilizzato e il suo impiego è andato anche oltre: è infatti diventato uno degli strumenti più utilizzati nella comune fisioterapia riabilitativa. Il bendaggio in sé non è che la punta dell'iceberg; Kinesio Taping è infatti un metodo articolato, che richiede conoscenze di anatomia e corsi di training pratico: il noto medico e fisioterapista giapponese Kenzo Kase, padre della metodica, consiglia infatti di rivolgersi solo a fisioterapisti certificati Kinesio Taping. Per maggiori informazioni: [info@kinesiotapingitalia.it](mailto:info@kinesiotapingitalia.it) o [www.kinesiotapingitalia.it](http://www.kinesiotapingitalia.it)



### 2. VADE RETRO ACIDO LATTICO

**+Watt**, leader nell'integrazione alimentare negli sport di endurance, propone **B-Alanine+**, il primo integratore italiano di B-Alanina, aminoacido fondamentale per la sintesi della carnosina, ovvero della sostanza che limita l'effetto paralizzante dell'acido lattico nei muscoli. Oltre a garantire il miglioramento della performance, la sostanza svolge importanti funzioni antiossidanti, di protezione cellulare e antinfiammatorie. Per avere risultati significativi il trattamento deve durare 3 o 4 settimane. Prodotto disponibile in confezioni da 100 compresse. [www.watt.it](http://www.watt.it)

### 3. A PIENI POLMONI

**Power Breathe**, il *personal trainer* dei polmoni, permette – semplicemente respirando – di migliorare la propria capacità polmonare e di ridurre la mancanza di fiato. L'innovativo strumento lavora libero, senza l'ausilio di prodotti farmaceutici, e allena i muscoli che circondano i polmoni con lo stesso principio in base al quale si fanno lavorare i muscoli del corpo. In sole quattro settimane è possibile ottenere dei miglioramenti: basta applicare l'apposita clip al naso e respirare normalmente – con uno sforzo che si rivelerà solo di poco superiore alla norma – all'interno dell'apposito bocchaglio per due volte al giorno. Adatto a tutti coloro che vogliono respirare più facilmente, dagli anziani agli sportivi, include istruzioni dettagliate e borsetta di custodia. [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)



### 4. PER LA CURA DEI PIEDI

Le solette **Active Comfort®**, prodotte da Spenco® – leader nel settore della cura del piede – garantiscono un comfort eccellente grazie al design sottile, all'ammortizzamento e al sostegno per scarpe sportive, basse ed eleganti. L'esclusivo materiale a cellula chiusa contenente aria crea un ambiente protettivo che assorbe gli urti e l'energia di ritorno, riducendo al tempo stesso l'attrito, evitando la formazione di vesciche e mantenendo i piedi freschi per tutta la giornata. Sono inoltre dotate della tecnologia Ultra-Fresh Silpure, che garantisce un eccellente controllo degli odori grazie al sistema antimicrobico in fibra d'argento. [www.apoteke24.com](http://www.apoteke24.com)

### 5. FRESCHI ED ELASTICI

Per la prima volta **Gore** propone le maglie e i fuseaux X-Running in versione corta per i mesi estivi. Offrono comfort, protezione e funzionalità ottimali: la maglia è realizzata con un tessuto dotato di un sistema *moisture management*, costituito da una fibra interna idrorepellente e da una fibra esterna assorbente, che accelera l'eliminazione dell'umidità dall'organismo. I fuseaux, grazie alle cuciture nascoste e all'elastico regolabile in vita, sono piacevoli da indossare. Inoltre, essendo aderenti, comprimono la muscolatura accelerando così la circolazione sanguigna, migliorando le prestazioni e accorciando i tempi di recupero dell'organismo. Disponibili anche nella versione femminile. Prezzo: maglia, 85,90 euro; fuseaux 75,90 euro. [www.gorerunningwear.com](http://www.gorerunningwear.com)

