



CORSA PRIMA PAGINA RECENSIONI

## LE MIE VACANZE "NATURAL" CON NIMBLETOES ADDICT

Posted on 2 Ottobre 2020



Ho ricevuto le **NimbleToes Addict** da provare subito prima delle vacanze.

La prima cosa che ho notato, che poi è la prima che ogni runner noterebbe, è che la scarpa è **piatta!**

La seconda che il design è favoloso: **sembra una sneaker** più una scarpa da running..

La terza è la **comodità estrema**, appena calzata.

Ho provato molte scarpe che promettevano di far sentire il piede come avvolto nei cuscini, ma devo ammettere che, al di là di ogni aspettativa, proprio indossando questa scarpa minimalista posso dire di aver provato davvero questa sensazione.

Tuttavia non vi nascondo che l'idea di correre con una scarpa a **drop zero** (il drop è la differenza di altezza tra tacco e punta) mi spaventava un pochino. Così ho continuato a rimandare ma, dal momento che erano così belle e così comode, ho indossato le mie **Nimbles** per camminare durante quasi tutte le mie vacanze.

E ne ho fatti di chilometri.

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER!

Email

Il tuo indirizzo email

Nome

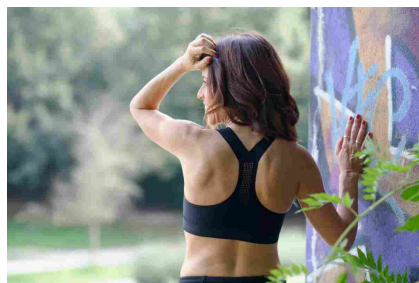
Il tuo nome

Accetto la [Privacy Policy](#)

ISCRIVITI

Search and hit enter...

ABOUT ME



VEG RUNNER

Non si può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non si ha mangiato bene (Virginia Woolf). E nemmeno correre bene!

LEGGI DI PIÙ

RUNVEG SU FACEBOOK

Soprattutto ad **Ischia**, dove anche solo per godersi un aperitivo con vista erano 3 km di passeggiata...

**Primo effetto: male ai polpacci. Senza nemmeno correre.**

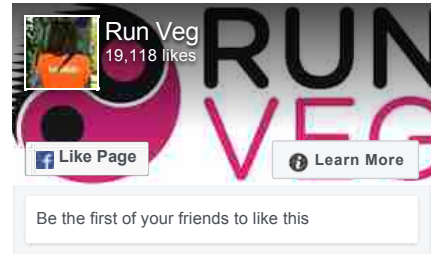
Ma a tutto c'è una spiegazione.

La caratteristica delle scarpe a drop zero è quella di favorire **l'appoggio sull'avampiede**, che dovrebbe essere naturale nella camminata e nella corsa. Ma, dopo anni passati ad utilizzare scarpe molto ammortizzate che ci portano a fare la rullata completa (tallone, pianta, avampiede), perdiamo questa abitudine.

E quando all'improvviso utilizziamo calzature che invece ci riportano a questo movimento naturale, anche se siamo runner esperti, **sollecitiamo più del solito tendini e gruppi muscolari che non siamo abituati a utilizzare**, in particolare i polpacci.

Un piccolo prezzo da pagare per ritrovare un movimento naturale sicuramente più funzionale alla corsa.

**NimbleToes Addict: la prima scarpa da running funzionale**



CATEGORIE

- alimentazione
- articoli vari
- corsa
- Corsi
- cucina
- dolci



[eventi](#)

[la ricetta del giorno](#)

[mangiare in trasferta](#)

[prima pagina](#)

[recensioni](#)

[ricette](#)

[Stories](#)

[veg runner del mese](#)

ARTICOLI RECENTI



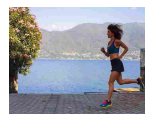
Le mie vacanze "natural" con NimbleToes Addict

2 Ottobre 2020



La mia biblioteca macro vegana

2 Settembre 2020



Le mie corse sul lago con le nuove Ultrafly 3 di Topo Athletic

17 Agosto 2020



Hotel La Rotonda a Tirano: vegan e sport in Valtellina

30 Luglio 2020



NUOVI E VECCHI AMORI POST LOCKDOWN CON NOVABLAST E GEL CUMULUS 22 DI ASICS

28 Luglio 2020

ARCHIVIO DEI POST

Seleziona il mese

Da qualche tempo i leader del settore running sostengono che i concetti esistenti di ammortizzazione sono ormai superati: per anni le scarpe da corsa sono state progettate sulla base di come erano in grado di supportare il piede durante la corsa, lasciando in secondo piano la questione della prevenzione degli infortuni e del comfort.

Sulla scia di queste nuove convinzioni, **Joe Nimble** – un brand tedesco con oltre 40 anni di esperienza nella produzione di scarpe con la filosofia del **design toefreedom®** – ha da sempre lavorato per progettare una scarpa che combattesse i problemi più comuni come la tensione ai piedi e il dolore al ginocchio.

L'idea di base è che **la forma naturale del piede è asimmetrica**, in contrasto con le moderne scarpe da corsa, dalla forma simmetrica. Questo significa che le dita dei piedi non sono in grado di ancorare e stabilizzare il piede, che è la causa principale del dolore e delle tecniche di corsa inefficienti.

Per questa ragione il design nella parte anteriore delle **Nimbles** ha una **punta piatta** che sostiene e stabilizza l'avampiede, supportando così la funzione naturale dell'alluce.

Io, da podista amatoriale, trovo queste teorie estremamente interessanti e affascinanti, ma mi chiedo se sia possibile per un amatore fare questo salto – cioè

passare da scarpe super ammortizzate al drop 0 – da solo e con quali conseguenze.

La mia esperienza di corsa con le **Nimbles** è stata comunque **positiva**, anche se occasionale.

Uscite tranquille con qualche allungo.

La comodità e la leggerezza si fanno sentire, sembra quasi di non avere nulla ai piedi, ma la scarpa c'è e garantisce un **appoggio più stabile e neutro** del piede del piede.

All'inizio può sembrare di fare più fatica, ma si tratta di abituarsi a sensazioni nuove. L'appoggio oltre che stabile è ampio, lo spazio per le dita confortevole e **la scarpa 'ti costringe' ad assumere naturalmente una postura corretta**, proprio perchè non interferisce in alcun modo col naturale movimento della corsa.

Ho variato i terreni per testare anche l'altra grande novità di questo modello: la **suola Michelin**, che assicura una buona stabilità, aderenza, adattabilità a ogni terreno e flessibilità in fase di rullata.



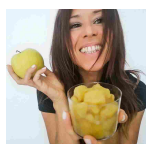
Oltre che maggiore resistenza all'usura – grazie anche grazie all'**intersuola in EVA** – e trazione durante la corsa, rendendo la scarpa particolarmente adatta alle

lunghe distanze.

Una scarpa non per tutti, ma da provare per un'esperienza di corsa diversa e per lavorare sulla tecnica, magari **alternandola** a scarpe più protettive.

Come sempre il consiglio migliore è quello di recarti dal tuo negoziante di fiducia o dal tuo coach per farti consigliare.

**La nimbleToes Addict è disponibile sul loro e-commerce.**



### lamichi

Sono Michela, ma per tutti sono La Michi. Vegetariana della prima ora, oggi felicemente vegana, maratoneta per passione e cuoca per diletto, mi interesso da anni all'approfondimento di temi legati all'alimentazione, allo sport e al benessere.

Diplomata Guida alla terapia alimentare alla **Sana Gola di Milano** e presso l'Accademia Italiana Fitness in Nutrizione per lo sport, tengo corsi di cucina macrobiotica vegana e consulenze personalizzate.

