

NOVITÀ

Balsamico Overnight
Foot Cream di Ecooking con
olio essenziale di eucalipto.
100 ml, 54,50 euro



Uva e menta
Profumano Foot
Balm Refreshing
and Relax,
balsamo
rinfrescante di
Fedua. 45 ml,
18 euro



**Efficace
96 ore**
Latte
Deodorante
Defence Deo
Active 96H di
Bionike. 50 ml,
15,90 euro



**Minerali
del Mar
Morto**
Nella Crema
Piedi
Rinfrescante di
Alma K. 100 ml,
16,99 euro



**Formula
Sos** Contro
disidratazione
e screpolature:
Great Barrier
Relief Cream di
Twelve. 75
ml, 26 euro



Oli essenziali
Menta, timo e tea tree nel Deo
Piedi e Scarpe di Bottega Verde.
125 ml, 6,99 euro



Con urea
Soin Hydra-Repairing di Mavala
idratata, nutre e "ripara" le
screpolature. 50 ml, 16,40 euro



Impacco concentrato Anti-
gonfiori e pesantezza: Maschera
Piedi 5in1 di Mediterranea Pharma.
13 euro (2 calzari monouso)



Elettrico Expert Care Leviga & Ammorbidisce
2-in-1 di Scholl rimuove gli ispessimenti. 25,34 euro



**Previene le
lacerazioni**
Spa Nourishing
Foot Cream,
formula
cocooning da
La Biosthetique.
75 ml, 17
euro



Rinfresca
Con menta e
mentolo, Fresh
Breeze
rigenera. Da
Ringana. 50
ml, 9,80
euro

**Tutto
naturale**
SS6/Micosis
contrasta i
funghi ungueali.
Da Naturalisalus
10 ml, 24,90
euro



Zucchero frammentato
Nel soin esfoliante Sugar Body
Scrub di Skin Labo.
200 ml, 18,50 euro



Effetto spa
Con l'esfoliante The Ritual of Hammam
Deeply Purifying Body Scrub di
Rituals. 300 gr, 16,90 euro

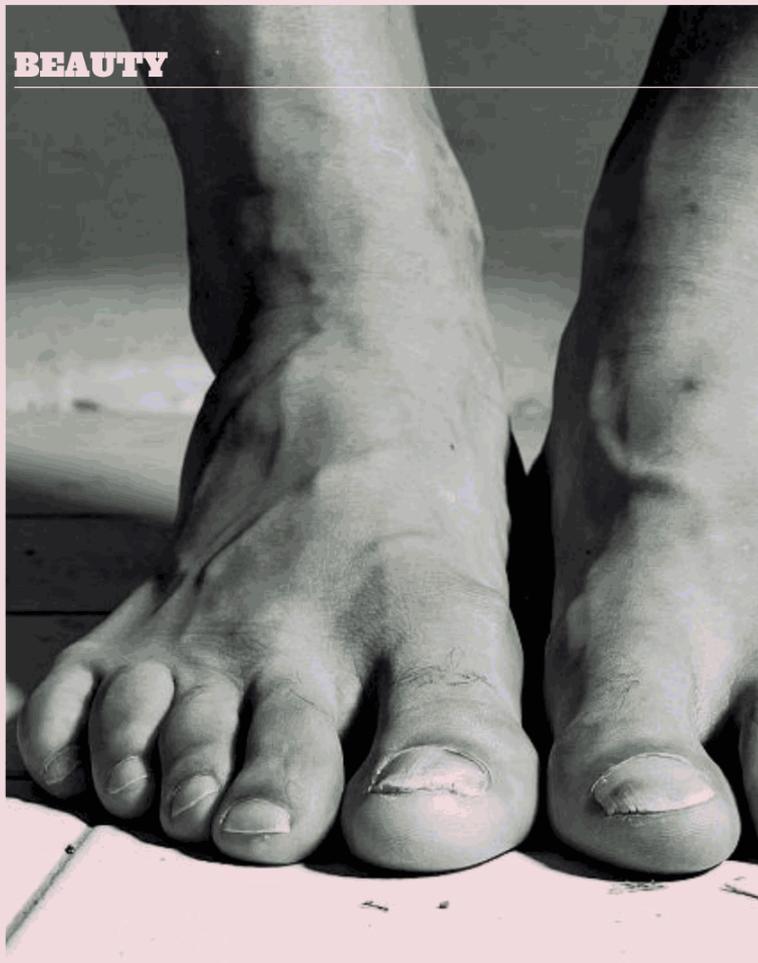


Rilassante
Warm up Massage Balm di Elemis
distende la muscolatura sviluppando
calore. 150 ml, 54 euro



In 7 giorni
Xerial Fissures & Crevasse
ripara fissurazioni e ragadi.
Da SVR. 50 ml, 18,90 euro

BEAUTY



PIEDI DI FATA

Torturati
ma preziosissimi
Da curare così

Per gli sportivi sono uno strumento di lavoro.
Idratare e massaggiare aiuta la prestazione

di Rachele Briglia

I

nome, piede d'atleta, non targa in inganno. Non si tratta di una caratteristica favorevole a chi ambisce a traguardi sportivi particolari, né di una vantaggiosa conformazione delle estremità inferiori. «Si parla di piede d'atleta in riferimento a una patologia dermica, una micosi superficiale che interessa la pelle dei piedi, maschili in special modo», commenta **Alessandra Vasselli**, cosmetologa **Aideco** (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia). Il motivo di tale predisposizione è presto spiegato: «Le donne, in genere, sono più attente ai dettagli e abituate a prendersi cura con regolarità di mani e piedi. Gli uomini meno». A questo si aggiungono questioni di outfit: «La pelle, anche quella dei piedi, ha bisogno di traspirare. Per esempio,

indossare calzature aperte appena il clima la consente, è un valido aiuto per le estremità. Peccato sia appannaggio soprattutto femminile».

La "manutenzione" Maschi più restii a scoprire i piedi, insomma. E meno avvezzi a prendersene cura. «Cosa che, in genere, avviene quando è ormai tardi e fare attività sportiva, o anche solo camminare, è causa di fastidio o lieve dolore». E pensare che bastano pochi gesti. «Premesso che una "manutenzione" delle estremità inferiori non è un vezzo, ma una buona abitudine, il mio consiglio è quello di partire da un pediluvio: a fine giornata, specialmente se abbiamo fatto sport, lasciamo i piedi immersi in acqua tiepida per 10 o 15 minuti. Questa pratica ammorbidisce la pelle e riesce a semplificarne la detersione. Che, almeno una volta ogni due settimane, si fa più approfondita». Prezioso, a questo scopo, un prodotto o un accessorio esfoliante: «Tra i cosmetici, le formule adatte sono scrub che effettuano un gommaggio di

L'esperta

I consigli della cosmetologa:
«Lasciateli liberi di respirare. E usate creme emollienti»

La maschera

Una volta al mese può essere d'aiuto. Ne esistono pronte all'uso, sagomate come calzini

tipo meccanico. In pratica, si tratta di emulsioni arricchite da particelle microscopiche con cui poter massaggiare energeticamente le estremità, insistendo sui punti in cui la cute si stratifica. Quindi parliamo di tallone, arco laterale, avampiede, metatarso (la cosiddetta noce del dito alluce)».

Estremità da campione
I piedi di Zlatan Ibrahimovic, che hanno prodotto magie, ma sono stati anche spesso sofferenti, e portano i segni dell'usura EFREM RAIMONDI

Indispensabili

di Gianluca Zappoli

ADIDAS



Design leggero Adidas nel 2024 riscopre Predator, a trent'anni dal primo lancio. Questa nuova edizione riporta sui campi l'iconica linguetta foldover a coprire i lacci e la tipica colorazione nero-bianco-rossa. Ispirata dal passato, la Predator 2024 si contraddistingue però per il design leggero e l'introduzione delle migliori tecnologie del brand: controlframe 2.0, hybridtouch 2.0, strikeskin e collar primeknit. Predator oggi è disponibile in tre versioni: con la linguetta, scoperta e senza lacci, scoperta (260 euro), senza lacci (270 euro), con la linguetta (280 euro)

MIZUNO

Giapponese La Mizuno Morelia Neo IV made in Japan, realizzata in vera pelle K-Leather, è stata progettata e rifinita a mano in Giappone. Garantisce una sensazione di comfort e stabilità sin dalla prima calzatura. Il tessuto tecnico in maglia lavorata, insieme alla pelle K-Leather garantisce una sensazione paragonabile a quella del piede nudo. Ideale per i giocatori che sono alla ricerca di una scarpa estremamente duttile e di alta qualità su qualsiasi tipo di superficie. 350 euro



NIKE



Pregiata La Nike Mercurial Tn ha una tomaia realizzata in Vaporposite+, che unisce mesh aderente a griglia e fodera pregiata per consentire un controllo di palla ideale ad alta velocità. La fodera offre una calzatura tattile sulla superficie della tomaia. Morbida e stabile, avvolge il piede in modo aderente. La flessibilità offre una calzatura più naturale sul pallone per tiri, dribbling o passaggi. 299,99 euro

NEW BALANCE



Minimaliste Le New Balance Furon Pro FG V7+, progettate per essere leggere e minimaliste, sono reattive, ideali per i giocatori d'élite che non vogliono distrazioni. Perfette per il terreno duro, hanno tacchetti progettati e disposti per garantire la massima velocità in ogni direzione. 230 euro

Formula ideale Valide alternative sono rappresentate da pietra pomice e lime apposite, da utilizzare sempre su pelle inumidita precedentemente. Se vengono usate a secco, possono irritare la pelle, specialmente se arida. A seguire, è buona abitudine applicare un velo, anche sottile, di crema. La formula ideale? «Non necessariamente corposa, né oleosa. Meglio optare per una body lotion: ha texture più leggera, quindi a più rapido assorbimento. L'importante è che vanti doti idratanti ed emollienti. Se poi ha anche virtù deodoranti, tanto meglio». Il consiglio in più: accompagnarne l'applicazione con un breve massaggio che incoraggi la microcircolazione. Bastano un paio di minuti: si distribuisce il prodotto in modo uniforme e lo si fa assorbire, alternando manipolazioni svelte lungo il dorso e la pianta del piede. In particolare: si a carezze energetiche lungo l'arco plantare interno e picchiettamenti leggeri delle nocche sui talloni.

La maschera Una volta al mese può essere d'aiuto una maschera specifica. Ne esistono già pronte all'uso: sono "calzari" sagomati come calzini, da indossare e lasciare in posa fino a 30 minuti. Imbibiti da cocktail cosmetici dalle doti esfolianti, incoraggiano il rinnovamento tessutale e ammorbidiscono. Non è tutto: ridimensionati gli insettimmi cutanei, resta da affrontare il capitolo unghie. «Anche in questo caso, i vantaggi di una pedicure regolare vanno ben oltre l'estetica», sottolinea Vasselli. «Un taglio a regola d'arte evita i micro-traumi dovuti allo sfregamento tra la lamina ungueale e la calzatura. Che, vale la pena ricordarlo, deve avere forma congeniale alla pianta del piede e consentire la traspirazione cutanea, così come i calze e calzini indossati quotidianamente e, in special modo, durante lo sport».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PUMA



Tecnologica Puma presenta la scarpa da calcio di nuova generazione Future 7 come parte del Phenomenal Pack, fornendo al mondo del calcio le ultime innovazioni e tecnologie. Contiene la tecnologia Fuzionfit 360 aggiornata, così che la tomaia combina diverse densità e modelli di rete, le innovazioni Pwrprint e Pwrtape e l'innovativa suola Dynamic Motion System. 230 euro

UMBRO



Doppia densità Umbro Tocco 3 Pro di Umbro ridefinisce il tocco e porta il controllo della palla a nuovi livelli grazie all'innovazione Dyneema, tessuto fuso con la pelle per rendere la scarpa leggera e ultrasottile per una maggiore sensazione tattile. La suola Pebax Control+ è a doppia densità per garantire il massimo ritorno di energia, in modo da poter coprire più distanze più a lungo. Il calzino a basso profilo segue il contorno del piede e i quarti posteriori in microfibra sintetica aggiungono un supporto al mesopiede che fissa il piede in posizione. 179,90 euro

DIADORA

Super leggera Brasil Elite Veloce Gr Ita di Diadora (peso: 190 grammi), è la neonata super leggera della gamma Brasil Elite, dove artigianalità, sapore vintage e avanguardia tecnica si fondono, creando un modello unico tra le scarpe da calcio di alta gamma. 100% Made in Italy. 300 euro



LOTTO



Col gambo Lotto Maestro 100 IV si caratterizza per l'introduzione di Bfc (Biomechanical Foot Control), un gambo co-iniettato nell'area mediale che segue perfettamente il movimento naturale del piede durante il gioco. Adapto System include elementi nella tomaia e nella suola: una maglia più tesa, posta al centro del contrafforte, permette di adattarlo alla morfologia del tallone e una rinnovata tecnologia Control-Fit, il tutto combinato per migliorare il supporto, la stabilità e il controllo del piede in base alla sua forma anatomica. 200 euro