Nous sommes là pour vous.
Helsana Accidents SA
0844 80 81 82
helsana.ch/contact
helsana.ch/sites

Vous désirez en savoir plus ?
Vous trouverez des informations complémentaires
sous helsana.ch/anp

2603_Fly_NBU_Sicheres_Lauftraining_A4_FR



Conseils pour un entraînement de course à pied en toute sécurité

Helsana
Engagée pour la vie.



Comment se mettre au jogging

Le jogging rend heureux. Il permet d'évacuer le stress, de renforcer les muscles et de rester en forme mentalement. De plus, la course à pied nécessite peu d'équipement et vous permet d'être flexible en termes d'horaires. Si vous n'avez jamais fait de jogging ou que vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps, il vous faut tenir compte de quelques points avant de vous lancer.

Courez en toute sécurité grâce aux conseils suivants. Vous éviterez ainsi les mauvaises sollicitations et les blessures.

Investissez dans un bon équipement

- De bonnes chaussures de course, adaptées au terrain, à votre style de course et à vos pieds
- Des vêtements fonctionnels, qui assurent une régulation thermique optimale

Échauffez-vous

- Faites pivoter vos hanches, vos genoux et vos chevilles avant de courir.
- Commencez par une course légère pendant environ dix minutes.
- Faites brièvement des mouvements circulaires avec les épaules et les bras.

N'en faites pas trop

- Courez à un rythme qui vous convient.
- Ne vous entraînez pas plus de deux ou trois fois par semaine. Votre corps a besoin de temps pour récupérer.

Améliorez votre technique

Le b.a.-ba de la course comprend une série d'exercices qui vous aideront à courir plus rapidement et de manière plus sûre.

→ **Échauffez-vous** aussi avant les exercices.

→ **Skipping :** faites des enchaînements de petits pas sur place.

→ **Lever de genoux :** levez vos genoux aussi haut que possible. Activez la musculature de votre tronc et restez droit, sans vous pencher en arrière.

→ **Travail des talons :** penchez-vous légèrement en avant et amenez tour à tour vos talons jusqu'aux fesses.

D'autres conseils pour un entraînement de course à pied en toute sécurité sur notre blog :
helsana.ch/entrainement-course-a-pied

App Helsana+

Découvrez les Helsana Trails sur plus de 120 sites : avec l'app gratuite Helsana+.

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play