Siamo a vostra disposizione.
Helsana Infortuni SA
0844 80 81 82
helsana.ch/contatto
helsana.ch/sedi

Desiderate saperne di più?
Per informazioni aggiuntive consultate
helsana.ch/inp

2603_Fly_NBU_Sichtbarkeit_A4_IT

Consigli per una corsa più sicura in inverno



Helsana
Impegnata per la vita.



Correre in tutta sicurezza durante l’inverno

Con un buon equipaggiamento, non saranno certo il freddo, la neve, la nebbia o il buio a farvi rinunciare al jogging. Anzi, con le basse temperature il corpo sviluppa più anticorpi durante l’allenamento e rafforza così il sistema immunitario. Ecco alcuni consigli per correre in tutta sicurezza durante la stagione del ghiaccio e dell’oscurità.

Investite in un buon equipaggiamento invernale:

- Un paio di scarpe da corsa invernali impermeabili, adeguate allo stile di corsa e ai piedi, fornisce la sicurezza necessaria.
- I ramponi aiutano a mantenere la stabilità in caso di ghiaccio e neve.
- L’abbigliamento traspirante indossato a strati vi terrà al caldo. Se prima dell’allenamento sentite leggermente freddo, significa che l’abbigliamento è corretto.
- Il torso, la testa e le mani sono particolarmente sensibili al freddo.

Prestate attenzione alla tecnica corretta:

- Durante la corsa, fate passi più corti e meno pronunciati e concentratevi sulla fase di sollevamento del piede e di atterraggio.
- Inspirate con il naso. In questo modo, scaldate e inumidite l’aria prima che arrivi nei polmoni.
- È importante eseguire un buon riscaldamento per evitare le contrazioni muscolari.
- Dopo l’allenamento fate stretching all’interno, per non prendere freddo.
- Adeguate l’esercizio alle temperature fredde, riducendone l’intensità.

Rendetevi visibili:

- Le fasce catarifrangenti o un gilet fluorescente vi renderanno più visibili. Lo stesso vale per gli indumenti di colore chiaro.
- Con una luce rossa sulla schiena, gli altri sapranno in che direzione vi state muovendo.
- Non andate a correre da soli. Insieme è più divertente e sarete maggiormente visibili.

Migliorate la vostra visibilità e drizzate le orecchie:

- Utilizzate una lampada frontale per riconoscere tempestivamente eventuali ostacoli.
- Concentratevi sui rumori circostanti. In questo modo, sentirete per tempo le auto o le bici che si avvicinano.
- Correte su percorsi che vi sono familiari.
- Sulle strade senza marciapiede state a sinistra, per scorgere il pericolo.

Ulteriori consigli per praticare jogging in sicurezza sul nostro blog:
helsana.ch/allenamento-di-corsa

App Helsana+

Scoprite gli Helsana Trail dislocati in oltre 120 località: con l’app gratuita Helsana+.

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play