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

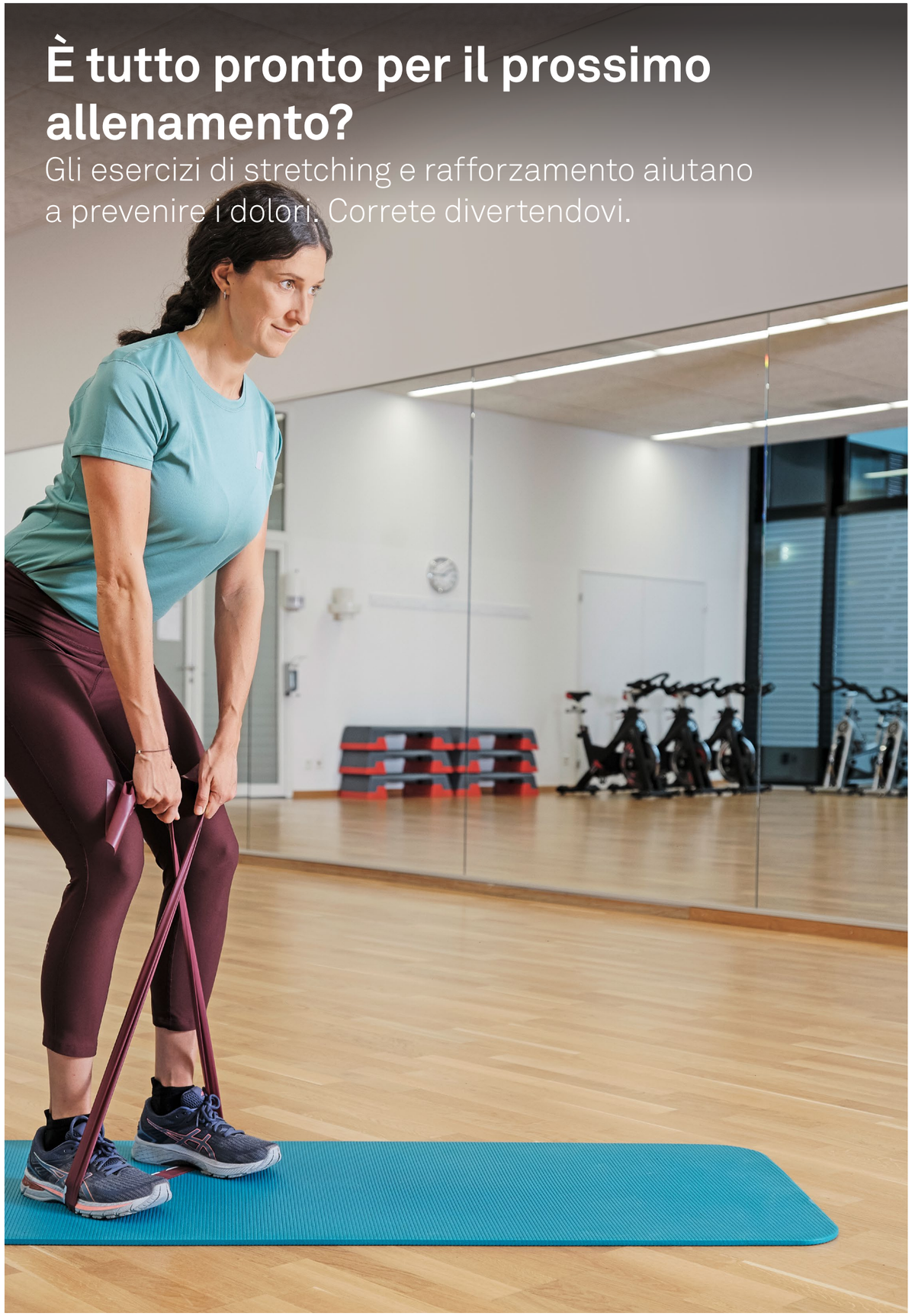
Desiderate saperne di più?
Per informazioni aggiuntive consultate
helsana.ch/inp

2603_Fly_NBU_Schmerzfreies_Lauftraining_A4_IT



Consigli per correre senza dolori

Helsana
Impegnata per la vita.



Stop agli infortuni legati alla corsa

Correre è salutare, purché non si esageri. Non lasciate che il piacere di fare jogging venga turbato da inutili sollecitazioni errate e dolori. Questi consigli assicurano un buon recupero e una buona preparazione per il prossimo allenamento di corsa.

Investite in un buon equipaggiamento

- Buone scarpe da corsa, adatte al terreno, allo stile di corsa e ai vostri piedi.
- Abbigliamento funzionale, per una regolazione termica ottimale.

Rafforzate la muscolatura di gambe e busto

- Eseguite regolarmente esercizi di rafforzamento e stabilizzazione mentre vi allenate.
- Eseguite, ad esempio, plank, squat o affondi.
- L'ABC della corsa migliora la vostra tecnica di corsa. I movimenti diventano più armoniosi e riducete il rischio di infortuni.

Non esagerate

- Non andate a correre più di due o tre volte alla settimana. Il vostro corpo ha bisogno di tempo per recuperare.
- Non sottovalutate i segnali che vi invia il vostro corpo. Un indolenzimento muscolare persistente o i crampi sono spesso sintomo di affaticamento. Riposatevi per qualche giorno.
- In caso di febbre o spossatezza, evitate di fare sport.

Avete subito un infortunio serio durante la vostra sessione di jogging?

- Evitate ulteriori sollecitazioni.
- Appoggiate del ghiaccio sulla parte infortunata il prima possibile.
- Dopo aver raffreddato la zona interessata, applicate un bendaggio compressivo non troppo stretto.
- Sollevate la parte del corpo infortunata portandola più in alto rispetto al cuore.

In ogni caso, se avvertite dolori persistenti, consultate un medico.

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