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_Sicheres_Lauftraining_A4_IT



Consigli per una corsa più sicura

Helsana
Impegnata per la vita.



Come iniziare a fare jogging

Il jogging rende felici. Riduce lo stress, rafforza la muscolatura e tiene in forma anche la mente. Inoltre, non richiede un grande equipaggiamento e offre una certa flessibilità di orario. Chi non ha mai fatto jogging, o non lo pratica da molto tempo, dovrebbe tener conto di alcuni aspetti prima di iniziare a correre.

I seguenti consigli vi permetteranno di scendere in strada più sicuri, evitando sollecitazioni errate e lesioni.

Investite in un buon equipaggiamento

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

Riscaldatevi

- Prima di fare jogging, ruotate le articolazioni di anche, ginocchia e caviglie.
- Correte a ritmo lento per dieci minuti.
- Disegnate dei piccoli cerchi con spalle e braccia.

Non esagerate

- Scegliete un ritmo piacevole.
- Non allenatevi più di due o tre volte alla settimana. Il vostro corpo ha bisogno di tempo per recuperare.

Migliorate la vostra tecnica

L'ABC della corsa prevede una serie di esercizi che vi aiuteranno a correre più veloci e sicuri.

→ **Riscaldatevi** anche prima degli esercizi di corsa.

→ **Skip:** fate dei piccoli salti sul posto.

→ **Corsa con ginocchia alte:** portate le ginocchia il più in alto possibile. Attivate la muscolatura del busto rimanendo dritti e senza inclinarvi all'indietro.

→ **Corsa calciata indietro:** inclinatevi leggermente in avanti e portate i talloni verso i glutei in modo alternato.

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