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_Trailrunning_A4_IT



Consigli per il vostro trail running in sicurezza

Helsana
Impegnata per la vita.



Correre all’aperto in sicurezza

Scarpe da corsa ai piedi e via nella natura! Correre sui sentieri sterrati è un allenamento completo: migliora resistenza, coordinazione e concentrazione. Ecco alcuni consigli per correre sui trail in tutta sicurezza.

Accertatevi di avere l’attrezzatura corretta in montagna:

- Scarpe e bastoni da trail running per avere un passo più sicuro
- Ramponi per mantenere la stabilità in caso di ghiaccio e neve
- Acqua e barrette energetiche a sufficienza
- Protezione solare contro i raggi UV più intensi ad altitudini più elevate
- Cooling towel per rinfrescarsi subito in caso di alte temperature
- Giacca a vento o impermeabile leggera
- Kit di pronto soccorso
- Coperta termica
- Cellulare
- Powerbank
- Cartina o GPS
- Lampada frontale

Dosate bene le energie:

- Prepararsi allenandosi al massimo tre volte a settimana e percorrendo distanze di circa cinque chilometri
- Oltre alla resistenza di base, allenare anche la forza e la tecnica di corsa
- All’inizio scegliere trail con dislivelli lievi
- Non limitarsi a correre, ma di tanto in tanto camminare a passo spedito
- Rallentare il ritmo sui terreni ripidi o, in generale, in caso di stanchezza
- Nelle discese atterrare sull’avampiede per attutire meglio gli urti

Ecco che cosa bisogna verificare prima di una corsa in montagna:

1. Oggi sono abbastanza in forma per la corsa?
2. Cosa dicono le previsioni meteo?
   In montagna il tempo può cambiare rapidamente.
3. Quando parte l’ultima funivia?
4. La batteria del cellulare è carica?
5. La mia assicurazione copre un eventuale soccorso in montagna?
6. Posso unirmi a un gruppo di trail?
   Altrimenti, informare qualcuno sul percorso in programma.

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