Helsana
Impegnata per la vita.

Più forza, più prestazioni

Integrate il vostro allenamento di corsa con esercizi di rafforzamento una o due volte a settimana. Potrete così aumentare la vostra capacità di rendimento.



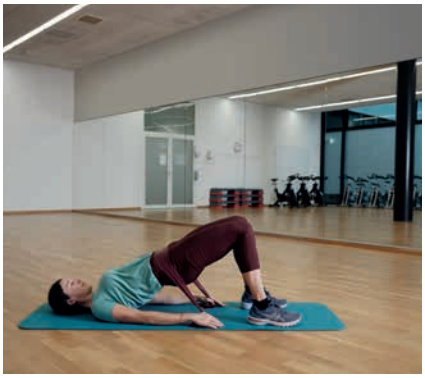
Rotazione del busto

Sedetevi con la schiena dritta, divaricate leggermente le gambe e piegate lievemente le ginocchia. Posizionate la fascia elastica intorno a un piede e tirate con forza le estremità fino all'altezza del torace con braccia piegate e spalle abbassate. Ruotate il busto nella direzione opposta, in modo che la fascia opponga maggiore resistenza. Le mani rimangono in posizione. Mantenete brevemente la posizione, poi tornate lentamente indietro. La resistenza della fascia si riduce, ma continuate ad avvertirla.



Stacco da terra

Assumete una posizione eretta con i piedi alla larghezza delle spalle. Posizionate la fascia elastica sotto i piedi e tendetela incrociando le estremità. Chinatevi leggermente, arretrando le anche e mantenendo la schiena dritta, e contraete gli addominali. Piegate la parte superiore del corpo in avanti e verso il basso, quindi risalite lentamente contrastando la resistenza della fascia fino a raggiungere una posizione quasi eretta. Il movimento parte dalla zona lombare, le braccia rimangono tese e la schiena non si inarca.



Estensori dell'anca e glutei tonici

Sdraiatevi sulla schiena e piegate le gambe, avvicinando i talloni ai glutei. Posizionate la fascia sopra le ossa del bacino e tendete le estremità poggiando le mani sul pavimento. Sollevate il bacino il più possibile verso l'alto contrastando la resistenza della fascia; mantenete addominali e glutei contratti e spalle a terra. Abbassate lentamente le anche in direzione del pavimento.

Esecuzione e frequenza

Esempio di programma di allenamento e consigli:

- Riscaldatevi.
- Ripetete l'esercizio 10-15 volte (= 1 serie).
- Per ogni esercizio eseguite 2-3 serie con 1 minuto di pausa tra una serie e l'altra.
- Fate stretching solo al termine degli esercizi.

Attenzione: eseguite gli esercizi di rafforzamento lentamente e concentrandovi sulla loro esecuzione. Se non riuscite più a eseguire l'esercizio in modo accurato o se avvertite dolore, interrompetelo.

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

2403_Einzel_NBU_Krafttraining_IT