Helsana
Impegnata per la vita.

Stretching – Per muscoli in forma

Lo stretching fa parte di qualsiasi allenamento di corsa. Rafforza la dinamicità, favorisce la rigenerazione e migliora la tonicità muscolare, regalando benessere al corpo.



Polpaccio

Sdraiatevi sulla schiena e distendete una gamba sul pavimento. Posizionate la fascia elastica sotto il piede dell'altra gamba e allungate quest'ultima il più possibile verso il soffitto, piegandola anche leggermente se necessario. Servendovi della fascia, tirate la punta del piede verso il basso. Le spalle rimangono appoggiate al tappetino. Se la schiena tende a inarcarsi, piegate la gamba distesa sul pavimento..



Coscia

Assumete una posizione prona e posizionate la fascia su un avampiede. Afferrate la fascia con entrambe le mani portandola davanti a voi. Tirate il piede in direzione dei glutei. Premete la coscia e l'anca sul tappetino. La testa è allineata alla schiena, le spalle sono lontane dalle orecchie e le ginocchia sono appaiate.



Parte posteriore della coscia

Sedetevi con la schiena dritta. Posizionate la fascia elastica sotto entrambi i piedi e tendetela. Le gambe sono il più possibile distese. Piegate la parte superiore del corpo il più possibile in avanti mantenendo la schiena dritta. Assicuratevi di tirare le spalle indietro e verso il basso, tenendole lontane dalle orecchie.

Esecuzione e frequenza

Precauzioni da osservare:

- Prima dello stretching, riattivate il corpo con rotazioni, allungamenti e piegamenti.
- Allungate i muscoli in modo lento, ma costante.
- A ogni respiro, cercate di spingervi un po' oltre nell'esercizio di stretching. – Mantenete un respiro calmo e regolare.
- Mantenete la posizione per almeno 30 secondi per ogni lato.
- Rilassate brevemente il lato sollecitato prima di passare all'altro.

Attenzione: durante gli esercizi, si dovrebbe percepire la rotazione, ma senza avvertire dolore.

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