



Consigli per  
una corsa più sicura

**Helsana**  
Impegnata per la vita.

# Vento contro? Nessun problema!

Una fascia per la testa vi protegge dai raffreddamenti.



# 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](https://helsana.ch/allenamento-di-corsa)



**App Helsana+**

Scoprite gli Helsana Trail dislocati in oltre 120 località: con l'app gratuita Helsana+.



### **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

### **Premiata con eccellenti voti.**

