



Consigli per
una corsa più sicura

Helsana

Impegnata per la vita.

Vento contro?
Nessun problema!



Iniziate a correre divertendovi.

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 una corsa più sicura sono disponibili nel nostro blog:

helsana.ch/allenamento-di-corsa



Siamo a vostra disposizione.

Helsana Infortuni SA

0844 80 81 82

helsana.ch/contatto

helsana.ch/sedi

Desidera saperne di più?

Per informazioni aggiuntive consultate

helsana.ch/inp