

Consigli per una corsa più sicura in inverno



Helsana
Impegnata per la vita.

Tutto pronto per la corsetta serale?

Con dei catarifrangenti integrati nell'abbigliamento o applicati sopra gli indumenti sarete fino a cinque volte più visibili al buio.



Correre in tutta sicurezza durante l'inverno

Con un buon equipaggiamento, non saranno certo il freddo, la neve, la nebbia o il buio a farvi rinunciare al jogging. Anzi, con le basse temperature il corpo sviluppa più anticorpi durante l'allenamento e rafforza così il sistema immunitario. Ecco alcuni consigli per correre in tutta sicurezza durante la stagione del ghiaccio e dell'oscurità.

Investite in un buon equipaggiamento invernale:

- Un paio di scarpe da corsa invernali impermeabili, adeguate allo stile di corsa e ai piedi, fornisce la sicurezza necessaria.
- I ramponi aiutano a mantenere la stabilità in caso di ghiaccio e neve.
- L'abbigliamento traspirante indossato a strati vi terrà al caldo. Se prima dell'allenamento sentite leggermente freddo, significa che l'abbigliamento è corretto.
- Il torso, la testa e le mani sono particolarmente sensibili al freddo.

Prestate attenzione alla tecnica corretta:

- Durante la corsa, fate passi più corti e meno pronunciati e concentratevi sulla fase di sollevamento del piede e di atterraggio.
- Inspirate con il naso. In questo modo, scaldate e inumidite l'aria prima che arrivi nei polmoni.
- È importante eseguire un buon riscaldamento per evitare le contrazioni muscolari.
- Dopo l'allenamento fate stretching all'interno, per non prendere freddo.
- Adeguate l'esercizio alle temperature fredde, riducendone l'intensità.

Rendetevi visibili:

- Le fasce catarifrangenti o un gilet fluorescente vi renderanno più visibili. Lo stesso vale per gli indumenti di colore chiaro.
- Con una luce rossa sulla schiena, gli altri sapranno in che direzione vi state muovendo.
- Non andate a correre da soli. Insieme è più divertente e sarete maggiormente visibili.

Migliorate la vostra visibilità e drizzate le orecchie:

- Utilizzate una lampada frontale per riconoscere tempestivamente eventuali ostacoli.
- Concentratevi sui rumori circostanti. In questo modo, sentirete per tempo le auto o le bici che si avvicinano.
- Correte su percorsi che vi sono familiari.
- Sulle strade senza marciapiede state a sinistra, per scorgere il pericolo.

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+.



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.

