

## 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.

### Esecuzione e frequenza

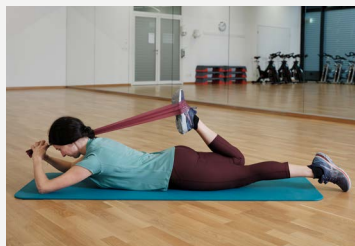
- Prima dello stretching, riattivate il corpo con rotazioni, allungamenti e piegamenti.
- Allungate i muscoli in modo lento, ma costante.
- A ogni respiro, cercate di spingervi un po' oltre nell'esercizio di stretching.
- Mantenete la posizione per almeno 30 secondi per lato, in modo da sciogliere le tensioni muscolari.
- Mantenete un respiro calmo e regolare.
- Rilassate brevemente il lato sollecitato prima di passare all'altro.
- Durante gli esercizi di stretching, si dovrebbe percepire l'allungamento, ma senza avvertire dolori.

### 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.

### Siamo a vostra disposizione.

Helsana Infortuni SA  
0844 80 81 82  
helsana.ch/contatto  
helsana.ch/sedi



Ulteriori consigli per correre  
in sicurezza sul nostro blog:  
[helsana.ch/allenamento-di-corsa](https://helsana.ch/allenamento-di-corsa)