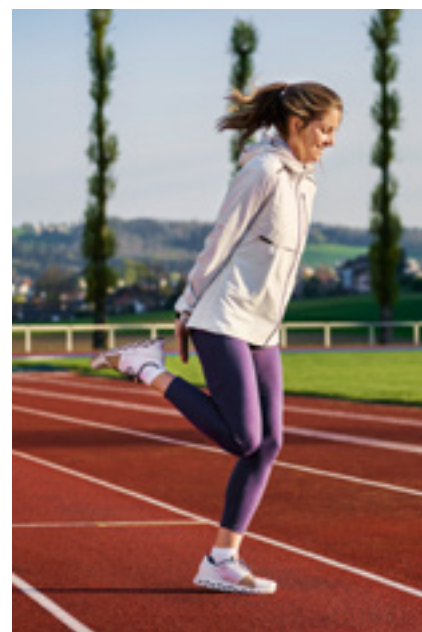


Jogging più efficiente e sicuro grazie all'ABC della corsa

L'ABC della corsa, detto anche scuola podistica, prevede vari esercizi per aiutarvi a correre in maniera più semplice, veloce e sicura. La vostra corsa sarà più armonica e sarete meno predisposti a lesioni e infortuni. Dieci minuti di ABC della corsa migliorano la tecnica di corsa a lungo termine. Inserite gli esercizi nella prima metà del vostro allenamento, quando vi siete già scaldati.



Skipping

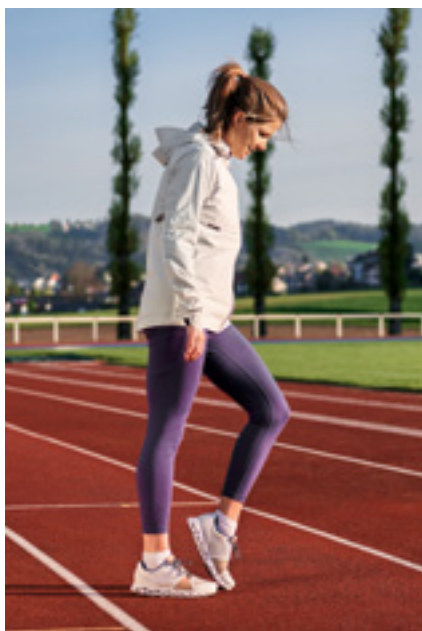
Gli skip migliorano l'elasticità dell'articolazione tibio-tarsica, la postura e la coordinazione dell'alzata del piede. Per svolgere questo esercizio, eseguite dei rapidi passetti sul posto. Se avete la sensazione di non muovervi dal posto significa che state svolgendo l'esercizio correttamente. Importante: allungate la caviglia a ogni passo e atterrate sull'avampiede.

Corsa con ginocchia alte

Questo esercizio allena i flessori dell'anca e migliora la postura. La corsa con ginocchia alte è una variante dello skipping in cui le ginocchia vengono sollevate quasi fino all'altezza dei fianchi. La lunghezza del passo è breve e la frequenza massima. Attivate l'intera muscolatura del tronco, fate attenzione ad appoggiare il piede a terra piano e a non inclinare indietro il busto.

Corsa calciata indietro

Questo esercizio è perfetto per allenare la muscolatura dei polpacci. Correte portando i talloni fino ai glutei, alternando le gambe, e fate in modo che ciascun piede stia a terra il minor tempo possibile. Atterrate sulla parte avanti del piede o su tutto il piede.



Lavoro di caviglia

Il lavoro di caviglia allena la muscolatura dei polpacci, migliora la mobilità dell'articolazione tibio-tarsica e la rinforza, rendendola più stabile e prevenendo così lesioni come ad esempio le distorsioni. Mettete i piedi uno accanto all'altro e spingete i talloni sollevandoli dal pavimento, alternandoli, senza che il piede si stacchi da terra.



Corsa laterale

La corsa laterale incrociata migliora la mobilità delle anche, prevenendo così sollecitazioni eccessive. Iniziate con la gamba destra: alzate il ginocchio e portatelo alternativamente avanti e dietro la gamba sinistra. Per allenare l'altra gamba, cambiate la direzione di marcia. Chi lo desidera può mettere le mani sui fianchi.



Corsa balzata

Per svolgere la corsa balzata, spingetevi in avanti con le gambe con forza effettuando balzi alternati e alzate insieme le braccia fino all'altezza delle spalle. Evitate di piegarvi all'indietro.



Ulteriori consigli per una corsa più sicura sono disponibili nel nostro blog:
helsana.ch/allenamento-di-corsa