

evento formativo on-line

## RICOMINCIARE A CORRERE

A tutti ormai è noto che i benefici di un'equilibrato jogging sono molteplici e hanno ripercussioni molto positive nel lavoro e nella vita in generale.

Si ha più energie a disposizione, si diventa più tonici e anche la postura migliora.

Per evitare errori spiacevoli però diventa fondamentale muoversi per step e farlo con metodo.

Questa diretta streaming fornisce suggerimenti pratici per riprendere a correre e farlo nel massimo rispetto del nostro corpo anche in una visione a lungo termine.

ISCRIVITI





# La Corsa

• **La Corsa:** E' una pratica sportiva semplice che consente di mantenere e di sviluppare una buona forma fisica migliorando l'efficienza cardiaca e circolatoria.

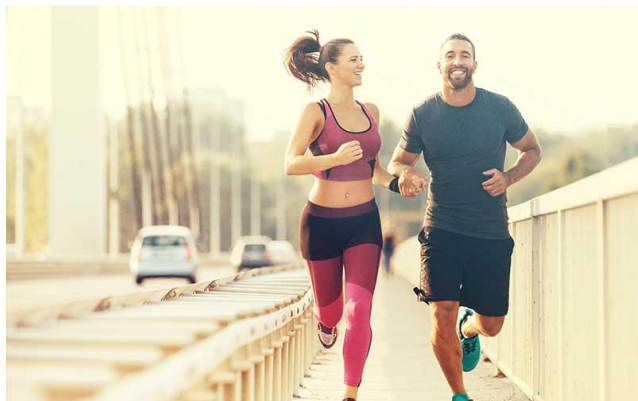
• Se introdotta nella vita con le giuste attenzioni può diventare un'attività piacevole e avere effetti importanti sul rilassamento e sull'umore.

• E' ormai ampiamente dimostrato che correre regolarmente fa bene alla salute, abbassa la quantità di zuccheri nel sangue, aiuta la circolazione, fa perdere peso e rinforza corpo e mente.



# LA CORSA

- Per aumentare le capacità respiratorie, l'ossigenazione dei tessuti e l'attività del sistema cardio-vascolare si suggerisce un allenamento aerobico a medio/alta intensità basato sulla corsa (jogging) all'aperto.
- L'allenamento per dimagrire con la corsa consiste nella ripetizione frequente e per un periodo lungo dell'attività ad un'intensità blanda.
- La diffusione della maratona, corsa di resistenza più conosciuta, fu alimentata soprattutto a cavallo degli anni 60 - 70, quando negli Stati Uniti d'America, esplose il fenomeno del jogging- running. Molti americani vittime della vita sedentaria iniziarono quest'attività sportiva definita: salutare, pratica ed economica.



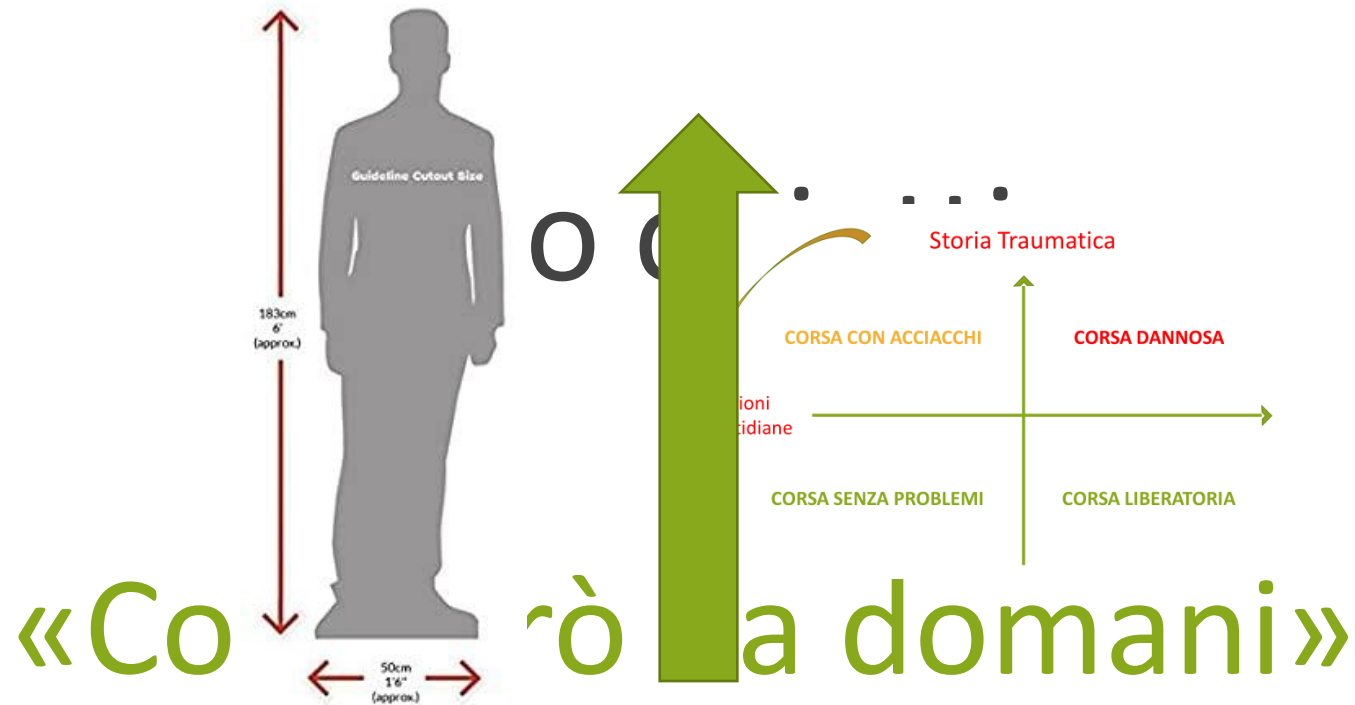
## CARATTERISTICHE PRINCIPALI E STORIA DELLA CORSA

Vorrei iniziare a correre!!

Da dove partiamo? c.s.

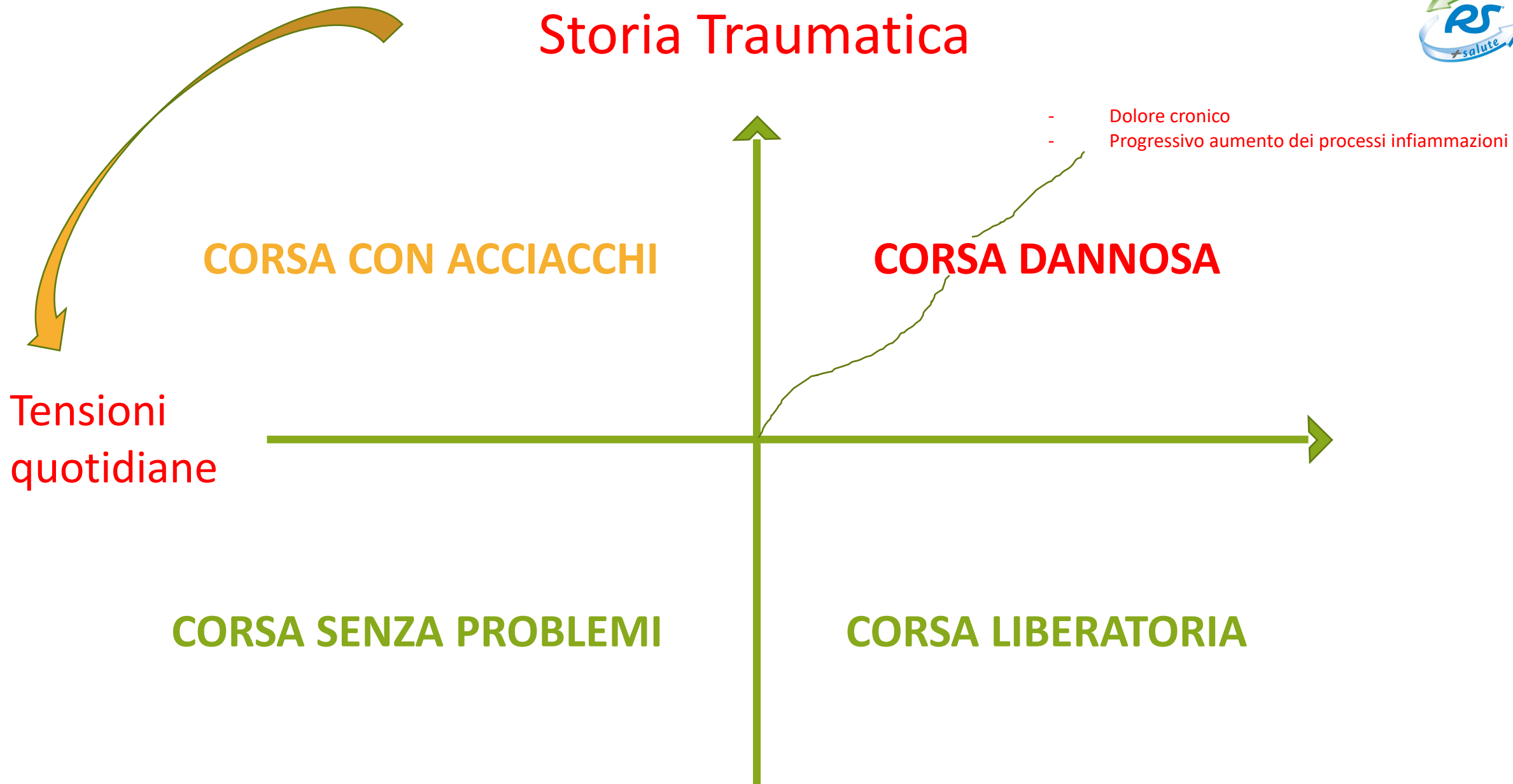


# Obiettivo



«Fotografia» del punto di partenza

# Storia Traumatica



# VECCHI TRAUMI E LEGGE:

CAUSA EFFETTO



Vecchio Trauma (causa) compensazione Sovraccarico Rigidità



Dolore (Effetto)





**E quindi cosa suggerisci?**



# 1) Partire piano!

2) Rispettare i segnali del corpo

3) Al minimo dolore camminare

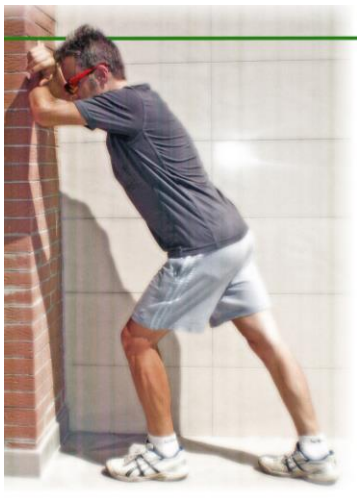
4) Se si hanno paure/disturbi affidarsi ad un Professionista



## *Suggerimenti pratici:*

- *Valutare la condizione fisica di partenza;*
- *Ricerca un abbigliamento idoneo con particolare attenzione alle scarpe;*
- *Se non la si fa già, iniziare dalla camminata (volume);*
- *Prendere l'abitudine di integrare gli allenamenti con esercizi di stretching blando all'inizio e di scarico della schiena alla fine;*
- *Si consiglia di iniziare a correre alternandola con momenti di camminata;*
- *Preso il ritmo e esclusi i problemi fisici fissare degli obiettivi e stabilire un piano d'azione;*

# 4 esercizi di stretching consigliati all'inizio dell'allenamento



# Scarico della schiena:

1) 30 sec per lato



2) 30 sec



3) 10 ripet. per lato



4) 30 sec



5) 30 sec



6) 30 sec



- *L'inizio è un momento molto importante per lasciare un buon ricordo;*
- *Per chi non ha esperienza si consiglia di affidarsi ad una persona preparata (PT) che aiuti ad acquisire un metodo di lavoro;*
- *Non correre dopo un pasto principale;*
- *E' consigliabile mangiare una mezzoretta prima e subito dopo la corsa della frutta;*
- *Preferire la durata all'intensità e le variazioni di ritmo e della pendenza;*
- *Con le giuste modalità farla diventare un'abitudine quotidiana (allunga la vita e la qualità della vita).*



***Sembra sempre impossibile farcela. Finché non c'è la fai.***

***Nelson Mandela***



Nicola D'Adamo, 3451715652  
nicoladadamo@rieducatoresportivo.it  
www.rieducatoresportivo.it

***GRAZIE***  
***PER L'ATTENZIONE***



## Link di approfondimento:

Suggerimenti per stare in forma: <https://www.rs-benessereaziendale.com/soluzioni>

Prova il servizio di Personal Trainer: <https://www.rs-benessereaziendale.com/bookings-checkout/personal-trainer-seduta-prova>

Prova il servizio di Postural Coach: <https://www.rs-benessereaziendale.com/bookings-checkout/posturologo-consulenza-prova-1>

Blog RS: <https://www.rs-benessereaziendale.com/blog-1>

Conoscenza/video/schede RS: <https://www.rs-benessereaziendale.com/conoscenze-video-articoli-rs>

Pilates, Yoga, Posturale, Pot.to muscolare diretta on-line [Qui](#)

Consulenze Professionali (prova gratuita): <https://www.rs-benessereaziendale.com/book-online>

Corsi formativi: <https://www.rs-benessereaziendale.com/academy>

Sito ufficiale RS: [www.rieducatoresportivo.it](http://www.rieducatoresportivo.it)