



**Corsa – cominciare è facile.**  
Suggerimenti per partire con  
il piede giusto.

**suvaliv**

sicurezza nel tempo libero



Per chi pratica già un'attività fisica, ma anche per chi è determinato a cominciare, la corsa è la scelta più naturale. Prima di iniziare, però, è importante prepararsi seguendo alcuni consigli, per evitare di compiere passi falsi e lasciarsi scoraggiare. Con i nostri suggerimenti e il programma di allenamento proposto vogliamo suscitare la passione per la corsa e aiutare chi si avvicina per la prima volta a questo sport.

### **Premesse indispensabili per iniziare**

- Se esistono le condizioni fisiche necessarie, la corsa è uno sport adatto a tutti.
- Prima di cominciare è opportuno far controllare il proprio stato di salute da un medico dello sport, soprattutto dopo avere superato i 40 anni di età.
- Evitare di correre con la febbre o in presenza di problemi muscolo-scheletrici (ad es. infiammazione al tendine d'Achille, dolori al ginocchio).

# Perché la corsa è così affascinante?



- Praticare la corsa con regolarità e senza esagerare rinforza il sistema cardiocircolatorio e aiuta a ridurre gli ormoni dello stress. Così aumenta la resistenza e migliora la condizione fisica.
- Correre ha un effetto positivo sull'apparato locomotore attivo (sistema muscolare) e passivo (sistema scheletrico).
- Correre a lungo e soprattutto con regolarità favorisce e aiuta a mantenere un peso corporeo sano.

# Come si comincia?



- Iniziare in modo dolce richiede all'incirca 10 settimane di tempo. Il nostro programma di allenamento costituisce una buona preparazione per partecipare a una corsa popolare da 3 a 5 chilometri.
- Il programma va adattato alle proprie esigenze individuali. All'inizio non bisogna pretendere troppo dal proprio corpo, che ha bisogno di tempo per abituarsi e adattarsi a questo sforzo.
- Scegliete il vostro ritmo in modo da non restare senza fiato e da riuscire a parlare senza problemi con il compagno di allenamento.
- Unitevi a un gruppo oppure motivate amici o conoscenti a correre insieme a voi.
- Scegliete un percorso che vi piace, senza forti pendenze. I sentieri di terra battuta sono preferibili alle strade asfaltate.



# Programma di allenamento in 10 settimane



## Definizioni

- **Stabilizzazione del tronco e stretching:** esercizi di allungamento (stretching), di rafforzamento e di equilibrio sono spiegati sul nostro sito [www.suva.ch/movimento](http://www.suva.ch/movimento).
- Si raccomanda di eseguire gli esercizi di **riscaldamento (warm-up)** e di **defaticamento (cool-down)**, soprattutto quando le sedute di allenamento sono impegnative.
- **ABC della corsa:** l'ABC della corsa è una raccolta di esercizi per migliorare la tecnica della corsa. Gli elementi chiave di questa tecnica vengono esercitati singolarmente, ad esempio: appoggio attivo del piede, talloni ai glutei, sollevamento del ginocchio, baricentro alto, uso delle

braccia. Dopo aver esercitato gli elementi chiave dell'ABC della corsa, la seduta di allenamento si conclude con delle accelerazioni (per 40–80 metri) prestando attenzione agli elementi esercitati.

- **Esercizi di ginnastica per i piedi:** «Füsse, die Stützen der Leistung», un opuscolo sul ruolo fondamentale dei piedi con un programma basilare di 24 esercizi per i piedi, disponibile sul sito [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch).

<b>Settimana 1 Inizia il progetto corsa</b>	
<b>Lunedì</b>	
<b>Martedì</b>	5x2 minuti di corsa intervallati da 2 di camminata, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Mercoledì</b>	
<b>Giovedì</b>	3x3 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata
<b>Venerdì</b>	
<b>Sabato</b>	
<b>Domenica</b>	2x5 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Settimana 2 Approccio dolce</b>	
<b>Lunedì</b>	
<b>Martedì</b>	5x3 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Mercoledì</b>	
<b>Giovedì</b>	2x6 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata
<b>Venerdì</b>	
<b>Sabato</b>	
<b>Domenica</b>	3x5 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Settimana 3 Primi progressi</b>	
<b>Lunedì</b>	
<b>Martedì</b>	5x4 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Mercoledì</b>	
<b>Giovedì</b>	3x6 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata
<b>Venerdì</b>	
<b>Sabato</b>	
<b>Domenica</b>	2x10 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Settimana 4 Obiettivo intermedio: correre per 15 minuti senza interruzioni</b>	
<b>Lunedì</b>	
<b>Martedì</b>	2x6 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Mercoledì</b>	
<b>Giovedì</b>	2x8 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata, 10 minuti di ABC della corsa
<b>Venerdì</b>	
<b>Sabato</b>	
<b>Domenica</b>	Correre per 15 minuti, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

<b>Settimana 5</b>	<b>Insistere con regolarità</b>
<b>Lunedì</b>	
<b>Martedì</b>	3 x 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Mercoledì</b>	
<b>Giovedì</b>	2 x 10 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata, 10 minuti di ABC della corsa
<b>Venerdì</b>	10 minuti di ginnastica per i piedi
<b>Sabato</b>	
<b>Domenica</b>	Correre per 20 minuti, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Settimana 6</b>	<b>Aumentare l'intensità dell'allenamento: correre per 25 minuti senza interruzioni</b>
<b>Lunedì</b>	
<b>Martedì</b>	4 x 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Mercoledì</b>	
<b>Giovedì</b>	2 x 12 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata, 10 minuti di ABC della corsa
<b>Venerdì</b>	10 minuti di ginnastica per i piedi
<b>Sabato</b>	
<b>Domenica</b>	Correre per 25 minuti, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Settimana 7</b>	<b>Variare il ritmo</b>
<b>Lunedì</b>	
<b>Martedì</b>	3 x 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata spedita, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Mercoledì</b>	
<b>Giovedì</b>	5 minuti di corsa, 3 minuti di camminata, 8 x 1 minuto di corsa (aumentando il ritmo) intervallati da 1 minuto di camminata, 3 minuti di camminata, 1 x 5 minuti di corsa, 2 minuti di camminata, 10 minuti di ABC della corsa
<b>Venerdì</b>	10 minuti di ginnastica per i piedi
<b>Sabato</b>	
<b>Domenica</b>	Correre per 20 minuti, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Settimana 8</b>	<b>Aumentare ancora l'intensità dell'allenamento: correre per 30 minuti senza interruzioni</b>
<b>Lunedì</b>	
<b>Martedì</b>	4 x 7 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
<b>Mercoledì</b>	
<b>Giovedì</b>	2 x 15 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata, 10 minuti di ABC della corsa
<b>Venerdì</b>	10 minuti di ginnastica per i piedi
<b>Sabato</b>	
<b>Domenica</b>	Correre per 30 minuti, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

**Settimana 9**    **Diverse variazioni del ritmo****Lunedì****Martedì**3 x 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata spedita,  
20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching**Mercoledì****Giovedì**2 x 5 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata,  
5 x 2 minuti di corsa (aumentando il ritmo) intervallati da 1 minuto di camminata,  
3 minuti di camminata, 5 minuti di corsa, 10 minuti di ABC della corsa**Venerdì**

10 minuti di ginnastica per i piedi

**Sabato****Domenica**

Correre per 25 minuti, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

**Settimana 10**    **Arrivare ben preparati alla prima gara****Lunedì****Martedì**2 x 10 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata,  
10 minuti di ABC della corsa**Mercoledì****Giovedì**15 minuti di corsa, 5 minuti di camminata, 3 x 1 minuto di corsa  
(aumentando il ritmo) intervallati da 1 minuto di camminata lenta,  
20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching**Venerdì****Sabato****Domenica**

Corsa popolare (da 3 a 5 chilometri circa)



# Suggerimenti per l'attrezzatura



- Scegliere l'attrezzatura partendo da questo principio: «non esiste il cattivo tempo, ma solo un cattivo abbigliamento». L'abbigliamento funzionale per la corsa è traspirante e protegge da vento e pioggia.
- Per essere meglio visibili anche al buio: indossare del materiale riflettente, una piccola luce a LED o una lampada frontale.
- Per l'acquisto delle scarpe e dell'abbigliamento per la corsa chiedere consiglio in un negozio specializzato.
- Tenere un diario dove registrare i programmi dell'allenamento e gli obiettivi.

# In forma per la prima gara



- Dopo la fase di preparazione di 10 settimane siete finalmente pronti per affrontare la prima gara.
- Scegliete un percorso realistico per la corsa: 3–5 chilometri se riuscite a correre senza sforzo per 30 minuti con un'andatura regolare e senza pause (per informazioni sulle diverse manifestazioni delle corse, vedere l'ultima pagina).
- Nella settimana che precede la corsa è sufficiente fare delle sedute di allenamento brevi e leggere.
- Prima della corsa informatevi su percorso, orario del via, consegna del numero, condizioni generali (ad es. disponibilità di spogliatoi, condizioni atmosferiche) e preparatevi mentalmente all'evento.
- Assumete l'ultimo pasto abbondante e facilmente digeribile al massimo 3 ore prima della gara.
- Partite con un debito anticipo in modo da avere tutto il tempo per ritirare il numero, per ispezionare il percorso e per il riscaldamento.
- Mantenete caldi i muscoli – soprattutto se fa freddo – fino all'inizio della gara. Preparatevi alla corsa con un riscaldamento di 5–10 minuti.
- Correte sciolti, seguendo il vostro ritmo personale.
- A fine corsa, come defaticamento fate una breve passeggiata e un po' di stretching leggero oppure fatevi fare un massaggio.
- Dopo la gara riprendete l'allenamento come di consueto oppure tralasciate una seduta nella prima settimana.

# Consigli per l'alimentazione



- Cercate di seguire un'alimentazione sana e completa (con molta verdura e frutta ricca di vitamine e minerali). Per chi pratica un allenamento poco impegnativo è sufficiente seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.
- Non assumete più calorie di quelle che consumate nella vita quotidiana e per l'attività sportiva.
- Consumate carboidrati integrali (possibilmente cereali e patate) per accumulare energie sufficienti.
- La muscolatura ha bisogno di un minimo di proteine (per es. carne, latte o prodotti a base di soia).
- Bevete 1,5–2 litri di bevande non zuccherate al giorno, ad es. acqua, tisane di frutta o alle erbe.
- Prima della corsa: 3 ore prima del via fare un pasto con carboidrati facilmente digeribili (pane bianco, riso, pasta, miele, ecc.) e abbondanti liquidi, ma privo di grassi e a basso contenuto di proteine. In questa fase non sono indicati cibi che contengono molte fibre alimentari.

# Informazioni più approfondite

## Informazioni sulla corsa

- Opuscolo sui percorsi consigliati: «I trail di Helsana vi mantengono in salute. Consigli utili per praticare running, walking e nordic walking», disponibile presso Swiss Athletics: [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch).
- Abbinare il vostro programma di allenamento ad altri esercizi di rafforzamento muscolare e di equilibrio: per esempio su uno dei 500 «Zurich percorsovita». Informazioni su: [www.percorsovita.ch](http://www.percorsovita.ch)

## Informazioni sulle manifestazioni

- Su [www.laufguide.ch](http://www.laufguide.ch) (in tedesco e francese) trovate informazioni sulle 500 gare organizzate in Svizzera.

**Vi auguriamo di cominciare l'esperienza della corsa con grande soddisfazione e divertimento.**

Questo vademecum è frutto della collaborazione con Swiss Athletics.

### Suva

Casella postale, 6002 Lucerna  
Tel. 041 419 58 51  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

### Codice

88257.i

### Il modello Suva

#### I quattro pilastri della Suva

- La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.
- La Suva è gestita dalle parti sociali: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio d'amministrazione. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condivise ed efficaci.
- Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.
- La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.