

Trail running – tecnica di corsa: Camminata in salita senza bastoncini (powerhiking)

Non appena i passi si accorciano durante la corsa in salita, si cambia a camminare e i passi diventano di nuovo più lunghi. La parte superiore del corpo è leggermente più verticale e le mani possono essere appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce.

Caratteristiche

- Guardare avanti
- Adeguare la lunghezza dei passi e la cadenza alla velocità e sfruttare le caratteristiche del terreno / passi più lunghi
- Ritmo costante
- Eventualmente appoggiare le mani sulle ginocchia o sulle cosce
- Mantenere il busto in posizione verticale per una migliore respirazione

Consigli pratici

- Evitare sessioni troppo lunghe (la qualità viene prima della quantità)
- Allenarsi sempre su terreni non asfaltati
- Oltre alla corsa, allenare anche la coordinazione e la forza del tronco
- Distendere il tronco durante gli esercizi della scuola di corsa
- Non sopravvalutarsi quando si corre in discesa, ma testare le proprie capacità gradualmente. La corsa in discesa richiede concentrazione, coordinazione, un tronco stabile e una posizione delle gambe stabile
- Esercizi e ripetizioni permettono di migliorare: integra regolarmente nell'allenamento esercizi sulla tecnica di trail running

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP