

Trail running – tecnica di corsa: Corsa in salita (uphill)

Durante la corsa in salita su un terreno difficile, la frequenza del passo si adatta al terreno. Le braccia si muovono a ritmo e il busto resta stabile e leggermente inclinato in avanti.

Caratteristiche

- Guardare avanti
- Muovere le braccia a ritmo
- Mantenere il busto stabile, lievemente inclinato in avanti
- Adeguare i passi al terreno

Passare in modalità camminata quando il terreno diventa troppo ripido.

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 UFSPO