

# Running – Good Practice: Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità: Esercizi di ginnastica dinamica

I seguenti esercizi efficaci per preparare i muscoli fanno parte di ogni riscaldamento. Sono adatti sia ai podisti esperti che ai debuttanti.

## Combinazione di affondi (muscoli della coscia, glutei, flessori dell'anca)

Eseguire un affondo in avanti con la gamba sinistra piegata, appoggiare la mano sinistra o l'avambraccio sinistro sul pavimento accanto al piede sinistro, raddrizzarsi in posizione di affondo, posizionare la mano destra accanto al piede sinistro e la mano sinistra sopra la testa (ruotando verso l'esterno), raddrizzarsi nuovamente, portare entrambe le braccia sopra la testa e tendere la gamba anteriore, dondolare 3 volte con la parte superiore del corpo rivolta verso il piede della gamba tesa, eseguire un affondo in avanti con la gamba destra. Ripetere la sequenza 5 volte per lato.

---

## Muscoli posteriori della coscia

Facendo mezzo passo in avanti, posizionare il piede della gamba da allungare a terra o su un rialzo. Piegare la parte superiore del corpo in avanti mantenendo la schiena dritta e la gamba anteriore piegata e alternare in modo dinamico da un lato all'altro. Eseguire tre ripetizioni per lato.

---

## Muscoli profondi del polpaccio

Posizionare l'avampiede su un leggero rialzo (gradino, trave di legno...). Allungare il tallone portandolo più in basso rispetto al rialzo e poi spingere verso l'alto. Mantenere l'allungamento per 3 secondi. Ripetere l'esercizio per 5-10 volte (è possibile eseguirlo anche con una gamba sola).

---

## Muscoli superficiali del polpaccio (cane a testa in giù)

Dalla posizione in ginocchio appoggiare le mani a terra e tendere i glutei verso l'alto, mantenendo le gambe tese o leggermente piegate. Da questa posizione, sollevare un tallone dopo l'altro in modo alternato. Ripetere l'esercizio per 5-10 volte.

---

## Ulteriori esercizi

- [Asse della gamba](#)
  - [Piedi](#)
  - [Tronco](#)
  - [Panoramica esercizi di stabilità e mobilità](#)
- 

## Prevenzione degli infortuni

- [Jogging – Correre senza infortuni](#) | UPI
- 

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**