

5 cose che ogni amante della corsa dovrebbe sapere

Autore: Claudia Scorza

Data: 13 Settembre 2016

[multipage]

Sono tanti i motivi per cui una persona si avvicina al mondo della corsa, ma spesso lo fa in modo inconsapevole e senza conoscere molti aspetti di questo sport, come quelli che sono i benefici, i rischi o gli *step* da seguire per compiere un allenamento graduale positivo per il benessere del nostro fisico. Quali parti del corpo vengono sollecitate ripetutamente durante la corsa? Quale abbigliamento bisogna indossare e quali scarpe scegliere? Bene, se volete qualche chiarimento in merito per continuare a praticare questo bellissimo sport, abbiamo selezionato per voi **5 cose che un amante della corsa dovrebbe sapere!**

[/multipage]

[multipage]

I benefici della corsa per il corpo

Per prima cosa, è bene conoscere i **benefici della corsa per il corpo**. Dal cuore al sistema linfatico, dalle ossa ai polmoni, dal peso agli effetti positivi sul [ciclo sonno-veglia](#), la **corsa è un vero toccasana per il nostro organismo**. La corsa, infatti, abbassa la pressione e aiuta gli ipertesi a regolarla, favorisce la diminuzione del colesterolo cattivo (LDL) in favore di quello buono (HDL), ossigena il sangue, rinforza le ossa e l'apparato muscolo-scheletrico, facilita l'eliminazione delle tossine, migliora il sistema digerente e stimola un appetito più sano e controllato, oltre ad fornire una sorta di terapia antidepressiva naturale grazie alla produzione di endorfine e dopamina.

[/multipage]

[multipage]

L'abbigliamento da indossare per la corsa

Anche la corsa ha bisogno delle sue attrezzature, anche se meno specifiche e costose di altri sport. L'**abbigliamento per correre** dovrà essere leggero e possibilmente a strati, utilizzando tessuti tecnici, in microfibra, traspiranti e sottili, creati appositamente per eliminare il sudore e rimanere asciutti. Anche l'intimo ha la sua importanza, perché dovrà essere con cuciture morbide e il reggiseno dovrà essere sportivo, in grado di sostenere il seno senza schiacciarlo e avere una vestibilità comoda. Ricordatevi che, se correte di sera o quando è buio, è importante indossare un capo di abbigliamento pensato per la **corsa notturna** con colori vistosi e dotati di fasce ed elementi rifrangenti.

[/multipage]

[multipage]

La scelta delle scarpe da corsa

Le [scarpe sono il vero strumento per la corsa](#) a cui è davvero importante prestare attenzione durante l'acquisto. Sono una scelta molto personale e le **scarpe da running** che sono perfette per uno non lo sono per un altro in base alle caratteristiche fisiche di ognuno di noi. C'è chi preferisce le **scarpe da corsa *minimal*** con minima ammortizzazione e un ridotto spessore della suola, chi invece opta per le **scarpe da running *control*** studiate per contenere il piede, chi sceglie le **scarpe da corsa *stability***, che garantiscono maggiore stabilità nei movimenti, e chi adora le **scarpe da running *cushion***, leggere e pensate per chi pratica la corsa su strada. Le proposte sono davvero tantissime, sta a voi capire il modello più adatto alle vostre esigenze!

[/multipage]

[multipage]

Un allenamento graduale

L'**allenamento graduale nella corsa** è un aspetto molto importante che tutti dovrebbero conoscere. Spesso il fatto di sentirsi bene e particolarmente in forma ci spinge ad esagerare e a strafare, più di quanto il nostro corpo è in grado di fare realmente. È così che i tendini e le articolazioni vengono sollecitati eccessivamente e il rischio di farsi male diventa altissimo. Cercate di aumentare gradualmente il volume e l'intensità di lavoro, rispettando i tempi del vostro corpo. Ricordatevi sempre di **fare esercizi di riscaldamento prima di correre** per scaldare muscoli e articolazioni e di **fare stretching alla fine della corsa** per rilassare i muscoli che hanno lavorato e distendere le articolazioni.

[/multipage]

[multipage]

Gli accessori per il running

Per chi vuole tenere traccia delle *performance* e dell'allenamento è indispensabile utilizzare degli **accessori per il running** che rilevino la distanza percorsa, le calorie bruciate e tengano uno storico dei progressi ottenuti. Gli strumenti in commercio sono tanti, ma puoi anche utilizzare il tuo smartphone scaricando delle **app per la corsa** che uniscono al rilevamento delle prestazioni anche la parte più divertente, come il supporto musicale, davvero utile per tirare fuori quella grinta in più!

Leggi anche:

- [Running invernale, i consigli per correre anche nelle giornate fredde](#)
- [Correre in gravidanza, i pro e i contro per le future mamme](#)

[/multipage]

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/5-cose-che-ogni-amante-della-corsa-dovrebbe-sapere/>

Generato il 23/04/2025