

Dolore alle ginocchia in discesa: 5 rimedi. Guida



Foto di archer10 (Dennis) (flickr) - DIARIO.BIZ

S SINTESI DELLA GUIDA

Se ami il trekking ma temi la discesa per via delle articolazioni, questa guida è per te. Scopri come evitare il dolore alle ginocchia e goderti ogni sentiero in sicurezza.

C CHECKLIST EQUIPAGGIAMENTO

- ☐ Bastoncini da trekking telescopici con punte in tungsteno
- ☐ Scarponi o scarpe da trail ben ammortizzati sul tallone
- ☐ Ginocchiere elastiche di supporto o cerotto elastico tape
- ☐ Calze da trekking rinforzate per limitare lo scivolamento del piede

P CONSIGLI PER IL SENTIERO

- Usa i bastoncini da trekking per scaricare fino al 20% del peso corporeo ad ogni passo.
- Mantieni le ginocchia sempre leggermente flesse per assorbire attivamente gli urti della discesa.
- Riduci la lunghezza del passo e prediligi traiettorie a zig-zag sui terreni più ripidi.

A ASTUZIA SMART & CURIOSITÀ

Sapevi che in discesa le tue ginocchia sopportano un carico pari a circa 3-4 volte il tuo peso corporeo? Ecco perché una tecnica corretta fa tutta la differenza del mondo!