

Rigenerazione – Tecniche di rilassamento: Rilassamento sprint

Questo esercizio di rilassamento permette di ridurre istantaneamente lo stress. È facile da imparare e anche semplice da realizzare.

L'atleta può anche eseguire l'esercizio da solo. L'esercizio si presta per smorzare ogni tipo di situazione di stress.

A quale scopo? Imparare a diminuire lo stress. Ritrovare un equilibrio interno e favorire il rilascio di tensioni eccessive già dopo qualche secondo..

Come? Assumere una posizione comoda, in piedi o seduti (posizione eretta). Ascoltare le istruzioni dell'allenatore: «immagina di essere un burattino sospeso a vari fili. Le tue braccia, le tue mani, la tua nuca, le tue gambe e i tuoi piedi sono attaccati a questi fili. Ora immagina che qualcuno improvvisamente taglia tutti i fili. Ti lasci andare completamente espirando. Tutti i tuoi muscoli si rilassano dalla testa ai piedi.»



Posizione in cui eseguire l'esercizio: un rilassamento sprint può essere svolto anche in piedi.

Fonte: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Scuola universitaria federale dello sport SUFMS Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO