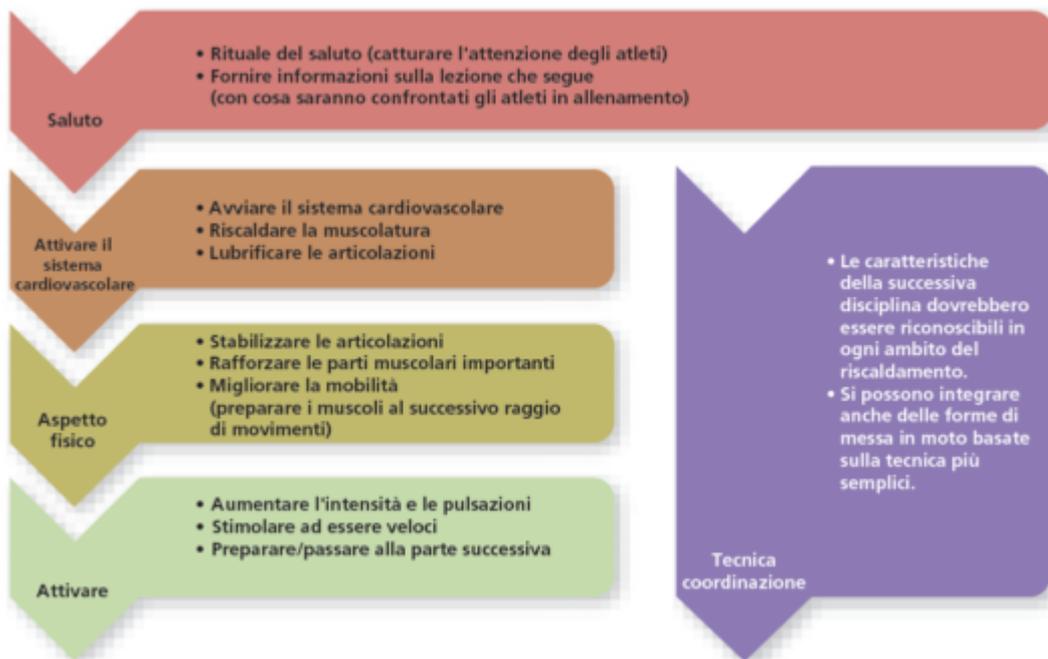


# Preparazione mirata: La struttura del riscaldamento

Una panacea per il riscaldamento della corsa, dei salti e dei lanci non esiste. Perché le esigenze delle varie discipline sono troppo diverse e la scelta di contenuti idonei e il gruppo di chi si allena influisce molto sulla durata del riscaldamento e sulla scelta dei contenuti dell'allenamento.



Riscaldamento non significa solo attivazione del sistema cardiovascolare attraverso l'aumento della frequenza della respirazione e dell'irrorazione sanguigna della muscolatura. Un riscaldamento completo migliora anche la prontezza del sistema nervoso, favorisce la coordinazione e l'abilità, motiva a partecipare attivamente alla sequenza di allenamento che segue e migliora la loro disponibilità di apprendimento e a fornire una prestazione.

È necessario disporre di una buona capacità di allungamento muscolare per poter eseguire i movimenti finali e ridurre il rischio di infortuni. La componente sociale è un altro fattore centrale della preparazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**