

# Rigenerazione – Recupero attivo: Intensità leggera

**Questo aiuto spiega brevemente come accordare l'organismo ai processi di recupero. Il recupero attivo migliora i processi metabolici, riduce il tono muscolare e stimola il sistema cardiovascolare.**

Il recupero attivo (corsa leggera, ginnastica dolce, ecc.) – che solitamente segue uno sforzo fisico intenso – dovrebbe essere svolto in modo distensivo, praticando delle attività sportive che stimolino il processo metabolico.

Le modalità di recupero attivo dipendono sia dallo sport praticato (durata, intensità) sia dal profilo dell'atleta (età, grado di allenamento, ecc.).

Dopo uno sforzo anaerobico occorre prevedere un periodo di recupero maggiore rispetto a quello richiesto negli sport aerobici.



## Rigenerazione – Recupero attivo: Intensità leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**