

Per l'anno nuovo: Quali sono i vostri propositi sportivi per il 2020?

Volete migliorare la vostra resistenza o velocità? Sviluppare la vostra forza o coordinazione? O aumentare la vostra mobilità? Per sostenervi nei vostri sforzi, vi offriamo una vasta gamma di esercizi per allenare gli aspetti della condizione fisica e della capacità di coordinazione.



Chi vuole migliorare la propria capacità di resistenza non deve necessariamente ricorrere ad ore di noioso allenamento. Grazie ad un metodo variato ed a forme di carico e ritmi adatti alla disciplina praticata si può allenare la resistenza in modo meno monotono.

→ Resistenza

Anche per praticare discipline sportive che apparentemente non richiedono un notevole sforzo fisico, è indispensabile disporre di una muscolatura di base ben sviluppata. Allenarla è possibile, grazie a questi esercizi.

→ Forza

Spesso è la rapidità dell'azione motoria a determinare la vittoria nello sport. La genetica fissa le barriere oltre le quali l'essere umano non potrà mai spingersi. Un allenamento ben impostato permette di avvicinarsi a tali limiti.

→ Velocità

Aumentare la mobilità articolare è possibile, a qualsiasi età. Prima dello sforzo fisico, l'allungamento muscolare dovrebbe avvenire in forma dinamica, mentre alla fine in modo statico.

→ Mobilità

Gli atleti che dispongono di una buona coordinazione motoria apprenderanno con facilità nuovi movimenti. È soprattutto tra i 6 e i 10 anni che i bambini riescono a migliorare nettamente le proprie capacità coordinative.

→ Coordinazione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP