

Mobilità: Allenarla divertendosi

La mobilità è un fattore d'importanza fondamentale in ogni disciplina sportiva e a qualsiasi età. Il presupposto fondamentale è di allenarla in modo specifico e mirato.

Gli esercizi di allungamento muscolare aiutano a mantenere i muscoli elastici e contribuiscono ad aumentare la quantità di liquido sinoviale nelle articolazioni. Ma non solo. Attraverso gli esercizi di allungamento muscolare è possibile anche migliorare la prestazione fisica, accelerare la fase di recupero e mantenere una forma fisica ottimale.

La mobilità può essere allenata in diversi modi. In questa sede proponiamo una [serie di esercizi per allenarla in modo ludico](#).



Attenzione!

Non tutti gli esercizi di allungamento muscolare indicati per gli adulti lo sono anche per i bambini, che dovrebbero piuttosto svolgere degli esercizi di stretching in forma ludica, eseguendo i movimenti in modo ampio e dinamico.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP