

Inserto pratico 34: Mobilità

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. Altri consigli utili sul tema li trovate in questo inserto pratico.

Sono molte, forse troppe, le teorie che negli ultimi anni si sono sviluppate attorno al tema dell'allungamento muscolare, creando non poca confusione. Stretching attivo, passivo, dinamico o statico: quali tra questi metodi è più opportuno impiegare, quando e, soprattutto, perché?

Perché allenare la mobilità?

Sono in molti coloro i quali tendono a rimettere in discussione l'utilità di un allenamento della mobilità articolare. Attraverso gli esercizi di allungamento muscolare è possibile migliorare la prestazione fisica, accelerare la fase di recupero e mantenere una forma fisica ottimale. In altre parole non bisogna chiedersi se è necessario svolgere un allenamento della mobilità bensì quale metodo è più adatto per quale obiettivo.



Dinamico o statico

Durante il riscaldamento è importante tonificare la muscolatura. Questo è possibile grazie agli esercizi di allungamento svolti in modo dinamico. Nella fase di recupero, invece, la muscolatura va rilassata attraverso esercizi di stretching, eseguiti però in modo statico.

Se l'attività fisica è stata molto intensa, terminato l'allenamento si consiglia di svolgere dapprima una corsa leggera e poi alcuni esercizi di stretching statico. Se invece l'obiettivo è di migliorare la mobilità articolare, si raccomanda di alternare la forma di allungamento statico a quella dinamica.

Dalla testa ai piedi

Nell'inserto vengono presentati alcuni esercizi di stretching dinamico e statico. Nelle prime pagine si illustrano delle forme di allungamento a carattere ludico, indicate soprattutto per i bambini, mentre gli esercizi esposti nelle pagine successive sono suddivisi per gruppi muscolari, in quanto non è possibile allungare un singolo muscolo, ma solo l'insieme di cui fa parte.

[Inserto pratico 34: Mobilità \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO