

## Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Martedì – Allenare la resistenza

È molto importante che chi pratica sport nel tempo libero aumenti la propria resistenza aerobica, per ragioni di salute. Un allenamento della resistenza ben dosato è efficace ad esempio contro modifiche patologiche a livello cardiovascolare. Gli esercizi presentati di seguito sono ideali sia per i principianti che per gli avanzati.

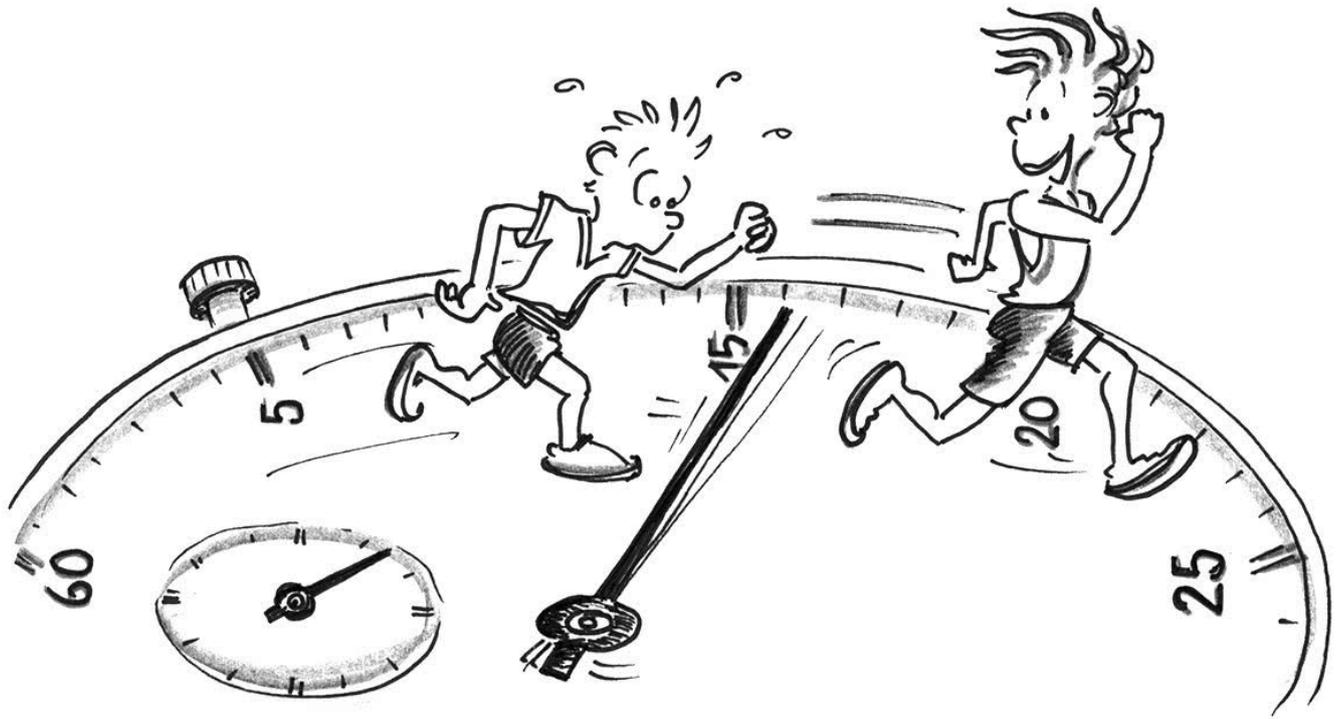
### Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

### Buono a sapersi

L'allenamento della resistenza permette di:

- rafforzare il sistema cardiovascolare, il muscolo cardiaco viene rifornito meglio di ossigeno e si abbassa la pressione;
- rafforzare le funzioni vegetative (circolazione, digestione, temperatura, ritmo sonno-veglia e altre ancora), sono regolate meglio;
- ridurre i valori di lipidi nel sangue e aumentare la frazione salutare del colesterolo nel sangue;
- migliorare l'attività metabolica e i consumi energetici e raggiungere un peso ideale;
- migliorare il comportamento alimentare e ridurre il consumo di generi nocivi;
- migliorare l'umore, spesso si riscontra una riduzione degli atteggiamenti depressivi e degli stati d'ansia.



## Chiacchierare correndo

Un esercizio in cui i partecipanti fanno una corsetta di 10 o 15 minuti a coppie, in tre, in quattro, e raccontano al compagno il più possibile di quello che hanno fatto durante la giornata. Su un circuito che i partecipanti conoscono (non soltanto giri di campo), eventualmente cambiando partner o gruppo verso metà corsa.



## Corsa a pendolo

I partecipanti svolgono in un tempo dato e ad una velocità a scelta un determinato percorso. Trascorso il tempo, tutti tornano al punto di partenza cercando di impiegare lo stesso tempo dell'andata.

### Variante

- Per il ritorno impiegare uno, due o tre minuti in meno.

**Materiale:** cronometro

---



## Impilare i bicchieri

In questo esercizio due persone si affrontano. Quante volte A riesce ad impilare i bicchieri per costruire una torre a sei elementi mentre B fa due o più giri di corsa?

**Material:** bicchieri di plastica

---



## Chi sono?

Formare delle coppie. A riceve una carta su cui è raffigurato un animale, B deve indovinare di quale animale si tratta. A può rispondere solo con un sì e con un no. A e B camminano o corrono uno accanto all'altro fino a quando B indovina l'animale.

Indovinare un altro tema (ad es. uno sport, ecc.).



## Biathlon

Dei birilli di plastica o cerchi disegnati per terra possono essere usati come stand di tiro. Dopo aver fatto un giro camminando, ogni partecipante lancia da una linea dei coperchi di bottiglie, palline da tennis, ecc., contro il bersaglio. Cinque tentativi a testa. Ogni errore è punito con un giro supplementare.

### Varianti

- Correre invece di camminare.
- Américaine in coppia.

**Materiale:** palline da tennis, birilli di plastica

## Maggiori informazioni

- La capacità di resistenza può essere migliorata utilizzando diversi metodi, che si distinguono sostanzialmente per il volume e l'intensità dell'allenamento.  
-> [I metodi dell'allenamento della resistenza](#)
- La scala di Borg è uno strumento molto facile per determinare individualmente l'intensità dell'allenamento. L'affaticamento raggiunto durante uno sforzo viene descritto in modo soggettivo.  
-> [Scala di Borg](#)
- Affinché l'allenamento della resistenza sia efficace per ogni partecipante, i monitori devono proporre diversi tipi di sforzo aerobico e di controllo. Per uno sportivo è un vantaggio imparare ad adattare da solo carichi gli sforzi e l'intensità degli esercizi.  
-> [Dosare e controllare lo sforzo](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**