

Esercizio quotidiano per la terza età: Allungamento e rilassamento

Il ritorno alla calma è una tappa fondamentale durante un'attività fisica, a qualsiasi età! L'allungamento e il rilassamento permettono di affrontare la giornata nelle migliori condizioni e favoriscono un buon recupero. Gli esercizi proposti sono stati selezionati su mobilesport.ch da Pro Senectute Svizzera.



Allungamento dopo lo sforzo

L'allungamento ha diversi obiettivi. Innanzitutto facilita il recupero dopo uno sforzo e migliora la mobilità necessaria a fornire una prestazione, mantenendo in buona salute. Le forme di rigenerazione eseguite dopo un'attività fisica permettono anche di ridurre le tensioni muscolari. Gli allungamenti sono piuttosto statici e aiutano pure il recupero mentale.

- [Esercizi di allungamento](#)

E alla fine... rilassamento

Gli esercizi di respirazione e di rilassamento permettono di concludere un allenamento e favoriscono il recupero. Inoltre, possono essere realizzati ovunque, a casa, in palestra o nel bosco. Qualche esercizio di rilassamento basta per mantenere alta la concentrazione e per conservare il tono muscolare.

- [Esercizi di rilassamento](#)

Informazioni importanti

Tutti gli esercizi proposti sono stati concepiti per essere realizzati durante le lezioni di educazione fisica o gli allenamenti, ma possono essere adattati senza alcuna difficoltà per essere eseguiti a casa.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO