

Attrezzi manuali: Diversificare il riscaldamento

Il riscaldamento deve infondere buonumore e stimolare il sistema cardiovascolare. Inoltre permette di muovere le articolazioni, rafforzare, allungare e favorire la coordinazione. Questo aiuto fornisce un esempio con gli attrezzi manuali.

Attrezzi manuali: Diversificare il riscaldamento



Fonte: Insetto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP