Mobilità: Tonificare in modo dinamico

Durante il riscaldamento è importante tonificare la muscolatura. Questo è possibile grazie agli esercizi di allungamento svolti in modo dinamico.

Prima dell'attività sportiva occorre aumentare il tono muscolare svolgendo degli esercizi di allungamento in forma dinamica, accrescendo progressivamente l'intensità senza raggiungere la soglia del dolore.

Attenzione: si consiglia di calibrare l'intensità negli esercizi di allungamento per evitare fastidiosi strappi muscolari.

Gli esercizi dinamici dovrebbero essere ripetuti una quindicina di volte, poiché una sollecitazione inferiore ai 10 secondi non è sufficiente per allungare le fibre muscolari. In molti esercizi di allungamento muscolare dinamico, inoltre, è molto importante stabilizzare dapprima il bacino e solo in un secondo tempo iniziare a svolgere il movimento.

Qui trovate le nostre **proposte di esercizi**.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO