Mobilità: Distendere i muscoli

Gli allungamenti alla fine dell'attività fisica hanno come obiettivo di rilassare il tono muscolare. Gli esercizi sono piuttosto statici e necessitano di una buona concentrazione e attenzione rivolte alla percezione del proprio corpo.

Per le forme statiche, la durata di tensione oscilla fra i 15 e 9 20 secondo, il numero di ripetizioni dipende dagli obiettivi fissati. Per migliorare in modo specifico l'ampiezza (discipline ginniche, danza, pattinaggio, ecc.) l'esercizio può durare un minuto.

Consigli per allenarsi in modo efficace

- Dopo l'allenamento, scegliere delle forme di allungamento statiche.
- Svolgere degli esercizi leggeri prima di iniziare la fase di allungamento.
- L'allungamento che conclude l'allenamento deve essere rilassante e fare del bene. Si consiglia di stare seduti o sdraiati e controllare che la respirazione sia fluida.

→ Le nostre proposte

Attenzione: non tutti gli esercizi di allungamento muscolare indicati per gli adulti, lo sono anche per i bambini. Questi ultimi dovrebbero infatti svolgere degli esercizi di stretching sotto forma ludica, eseguendo i movimenti in modo ampio e dinamico.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO