

Rigenerazione – Allungamento: Sciogliere la tensione

L'abbassamento del tono muscolare e il mantenimento della mobilità articolare sono gli obiettivi degli esercizi di allungamento eseguiti dopo l'attività sportiva. Questo aiuto fornisce alcuni consigli pratici per stimolare la capacità di rilassamento muscolare.

Perché gli esercizi di allungamento muscolare sono importanti? Innanzitutto grazie ad essi è possibile preparare in modo ottimale il corpo allo sforzo fisico. In secondo luogo, lo stretching rientra nelle misure rigenerative che seguono l'attività principale. Il terzo motivo è che grazie agli esercizi di allungamento muscolare è possibile migliorare la mobilità articolare e quindi anche la prestazione sportiva. Nella fase di rigenerazione bisognerebbe evitare un calo del tono muscolare. A questo proposito le forme di allungamento dovrebbero essere svolte in modo statico, contribuendo altresì al recupero sul piano mentale. Grazie agli esercizi di allungamento è inoltre possibile migliorare la propria capacità percettiva.



Rigenerazione: Sciogliere la tensione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO