Rafforzamento muscolare: Parola d'ordine variazione

L'allenamento della forza deve permettere a ogni sportivo di prendere in considerazione i propri bisogni e di lavorare in base alle proprie capacità. Gli esercizi con varianti «più facile» – «più difficile» presentato in questo aiuto sollecitano le seguenti parti del corpo: addome, schiena, braccia/spalle e gambe.

A partire dal 30° anno di età, si inizia a perdere forza muscolare. Più l'età aumenta, più questo calo è importante. A 40 anni, il processo naturale della perdita di massa muscolare (atrofia) è dello 0,5-1 % all'anno. Dopo i 50 anni, si tratta già del 2 %. La capacità muscolare di una persona di 70 anni si riduce del 3 % ogni anno.

Ma allenando regolarmente la resistenza alla forza, è possibile contrastare in modo mirato questo fenomeno naturale. E per migliorare e stabilizzare la forma muscolare non bisogna per forza andare a sollevare pesi in palestra.

Per mantenere un buon livello delle funzioni muscolari, è sufficiente allenarsi con il peso del proprio corpo o utilizzando semplici strumenti ausiliari. Grazie ad un allenamento della forza variato, è anche possibile migliorare la percezione del proprio corpo e il rendimento nel quotidiano.

Schede delle postazioni da stampare
– Schede descrittive degli esercizi e delle loro varianti (PDF)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO