

Mobilità: Un allenamento specifico e mirato

Allenare la mobilità è determinante in ogni disciplina sportiva. E aumentare quella articolare è possibile a qualsiasi età, ma il presupposto fondamentale è di riuscire ad allenarla in modo specifico e mirato.

Gli esercizi di allungamento muscolare aiutano a mantenere i muscoli elastici e contribuiscono ad aumentare la quantità di liquido sinoviale nelle articolazioni. Tutto questo aiuta a mantenere delle articolazioni sane e delle cartilagini intatte.

Allenare la mobilità può migliorare la prestazione ed in secondo luogo diminuisce la possibilità di infortuni. Questo discorso è rivolto soprattutto agli arti superiori. Eseguire esercizi di allungamento al termine della seduta di allenamento aiuta ad eliminare le contratture e facilita il recupero fisiologico della muscolatura che ha accumulato tossine.

Esercizi

Fonte: UFSPÖ (ed.)(2009). Physis Esempi pratici Gioventù+Sport. Fascicolo, Macolin.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ