

Rilassamento – Per le pause: Tendere-rilasciare

Durante questo esercizio si contraggono e poi si sciolgono delle singole parti del corpo. In questo modo i muscoli si rilassano.



Contrarre i muscoli di singole parti del corpo (pugno, gluteo, spalla, labbra) per alcuni secondi. Tenere per 15 secondi e poi lasciare andare in modo consapevole. Rilassare per 45-60 secondi, godersi il rilassamento e respirare in modo fluido.

Varianti

- Prima tendere la mano (pugno) sinistra e rilassare (3-4 volte) e poi confrontare con l'altra mano.
- Tendere tutti i muscoli del corpo e trattenere il respiro. Contare mentalmente fino a cinque e poi sciogliere tutti i muscoli mentre si espira in modo energico l'aria dai polmoni.

→ [Rilassamento pronto per l'uso](#) (pdf)

→ [Dado del rilassamento](#) (pdf)

→ [Modello \(dado del rilassamento\)](#) (pdf)

Fonte: [Promozione Salute Svizzera](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO