

Esercizi di riscaldamento, rafforzamento e allungamento muscolare



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

Precede la fase di allenamento vera e propria e può essere rappresentato da un'attività ciclica, come per esempio camminare, marciare sul posto o pedalare, o da movimenti ginnici, della durata di 10-15 minuti.

Come eseguire gli esercizi

Gli esercizi vanno eseguiti a velocità moderata, cercando di concentrarsi sulla corretta esecuzione del movimento nella sua globalità: ciò significa che non è importante curare il solo movimento fine a sé stesso, ma occorre monitorare anche la postura e abbinare correttamente la respirazione, dal momento che un'esecuzione scorretta potrebbe non portare benefici o addirittura essere dannosa.

I primi movimenti di ogni esercizio vanno completati con particolare prudenza per verificare di non provare fastidio o dolore: per far sì che il lavoro che si sta svolgendo possa essere utile e sicuro, è importante rispettare i propri limiti, soprattutto se non si è allenati.

In caso di problemi, è sempre buona norma consultare il proprio medico.

Alcuni consigli

- Nel primo periodo di allenamento è bene eseguire un basso numero di ripetizioni, corrispondente a circa 8-10 movimenti per esercizio, da completare ad una velocità moderata e per una sola serie, ovvero per un solo gruppo di ripetizioni.
- Con il tempo si presenterà l'esigenza di aumentare il volume del lavoro, per assecondare i miglioramenti ottenuti: si potrà allora aumentare il numero di ripetizioni e di serie, ricordando però di intervallare le serie con un po' di recupero.
- È consigliabile eseguire gli esercizi 2-3 volte a settimana, dopo l'attività aerobica o dopo un buon riscaldamento.
- Gli esercizi di ginnastica possono essere svolti anche in acqua, con minore sollecitazione delle articolazioni: un'ottima alternativa



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

