

Esercizi di Stretching

Premessa:

Lo stretching statico è più indicato **dopo un'attività**, quando i muscoli sono già caldi, oppure come **allenamento separato** (una seduta di solo stretching) che deve essere preceduto da un riscaldamento.

Durante lo stretching, **mantieni** ogni posizione **30-60 secondi** su **ciascun lato** e **respira profondamente** per rilasciare qualsiasi tensione.

Le posizioni devono essere **confortevoli**, senza arrivare a sentire dolore, per non rischiare infortuni.







Informazioni tratte dal sito <http://www.rcbellinzona.ch/> proposta di Sofia Scanziani