

La preparazione atletica può servirti?

La preparazione atletica è fondamentale per sviluppare le capacità fisiche e le abilità necessarie per una performance sportiva ottimale. Questi metodi mirano a migliorare diversi aspetti del fitness atletico e a preparare il corpo per le specifiche esigenze dello sport praticato. Ecco alcuni degli obiettivi principali dei metodi di base della preparazione atletica: decidi tu se possono diventare degli alleati per la tua passione.

1 Sviluppo della forza

Incrementare la forza muscolare è essenziale per migliorare la potenza e la resistenza. L'allenamento con sovraccarico ed esercizi di resistenza sono comuni metodi utilizzati per sviluppare la forza.

3 Potenziamento della flessibilità

Una buona flessibilità è essenziale per prevenire infortuni e migliorare la gamma di movimento. Gli esercizi di stretching e la mobilità articolare rientrano in questa categoria.

2 Miglioramento della velocità

L'allenamento della velocità si concentra sulla rapida contrazione muscolare e sul miglioramento della coordinazione e della velocità di reazione: molti esercizi di preparazione aiutano questa dimensione.

4 Sensibilizzazione Neuro-muscolare

Alcuni circuiti di preparazione atletica mirano a migliorare la comunicazione tra il sistema nervoso e i muscoli per ottimizzare la risposta muscolare.

CON ISOSTAD IMPARI A CAPIRE
DI COSA HAI BISOGNO

