

Stretching a 360°: a cosa serve la ginnastica più soft del mondo

Autore: francesca

Data: 20 Settembre 2013



Può essere praticato al chiuso o all'aperto, in palestra o a casa propria, da soli o in gruppo, da giovani o anche in età più matura: lo stretching è un'attività dalle mille sfumature e dei mille benefici. Anche se si tratta a tutti gli effetti di [una ginnastica dolce che si pratica a corpo libero](#), quindi senza l'utilizzo di attrezzi, ha sul nostro corpo **notevoli vantaggi**. Eccone alcuni!

- Permette di **mantenere giovani le articolazioni** aumentando la loro mobilità e rallentando i processi di calcificazione tipici di artrosi e artrite.
- Se praticato con regolarità, **migliora la flessibilità di muscoli e tendini**.
- **Aiuta a decontrarre i muscoli**, soprattutto per chi fa un lavoro sedentario o con movimenti ripetitivi.
- È fondamentale per scaldare i muscoli **prima di un'attività sportiva** più intensa come la corsa o il nuoto, può infatti aiutare nella prevenzione di traumi muscolari e articolari.

- È perfetto per **sciogliere i muscoli a fine allenamento** e limitare i successivi dolori muscolari causati dall'accumulo di acido lattico.
- In caso di **posture scorrette**, aiuta a ristabilire le curve fisiologiche della colonna vertebrale e è [un'ottima prevenzione contro il mal di schiena](#).
- Ha un effetto positivo sul **sistema linfatico e circolatorio** e aiuta ad abbassare la pressione sanguigna.
- Aiuta a **migliorare il senso dell'equilibrio** e la coordinazione dei movimenti.
- Fa **consumare calorie**, [abbinato ad altre discipline può aiutare a perdere peso e tornare in forma](#).
- Aiuta ad allentare le tensioni, non solo quelle fisiche ma anche quelle psicologiche: ha infatti **un'azione anti stress** che [favorisce il rilassamento](#).
- Permette di aumentare la capacità polmonare e di **regolarizzare il respiro**.

Come tutti gli sport anche lo stretching va praticato seguendo **alcune semplici regole** che permettono di aumentare i benefici senza rischiare danni fisici.

- Praticatelo **in modo regolare**, meglio se tutti i giorni.
- **Iniziate in modo graduale** e aumentate l'intensità dell'allenamento poco alla volta.
- **Non superate i vostri limiti**: mantenete le posizioni di allungamento solo per alcune decine di secondi e regolate lo stretching in base alla vostra soglia del dolore.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/stretching-a-360-a-cosa-serve-la-ginnastica-piu-soft-del-mondo/>

Generato il 24/05/2025