



Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

info@scuola-taoista.it

Disp. Generale 2

Il Riscaldamento

E' la fase iniziale dell'allenamento da eseguire ad ogni lezione, il riscaldamento ci consente di attivare il corpo e prepararlo ad uno sforzo maggiore da eseguire immediatamente dopo, quali esercizi di stretching o di potenziamento.

A seconda del tipo di sforzo o esercizio da eseguire, il riscaldamento può essere diviso in due tipi:

Riscaldamento Generale

Riscaldamento Specifico

Il Riscaldamento Generale è quello più comunemente usato durante le lezioni standard di allenamento, ed ha una durata abbastanza ridotta. Composto da pochi esercizi di base, il riscaldamento generale, può essere praticato quando si ha poco tempo a disposizione per eseguire tutta la sessione di allenamento fisico/ tecnico, lavorando sui maggiori gruppi muscolari e articolari.

Questo tipo di riscaldamento può avere una durata massima tra i 10/ 15 minuti di esecuzione, gli esercizi più usati per il riscaldamento generale sono: La corsa, il salto della corda, le flessioni sulle braccia e sulle gambe, le oscillazioni degli arti inferiori, superiori e del tronco.

Il riscaldamento Specifico lavora con maggiore attenzione sui singoli gruppi muscolari e articolari, può essere eseguito come ginnastica a sé stante poiché è composto da diversi esercizi per ogni sezione del corpo. Questo tipo di riscaldamento va eseguito soprattutto nelle sessioni di allenamento dove si desidera lavorare maggiormente sugli esercizi di stretching o di allungamento, poiché consente al corpo di acquistare pian piano la condizione necessaria per praticare lo stretching nella maggiore sicurezza possibile. Il riscaldamento specifico può avere una durata tra i 40- 60 minuti per cui è necessario programmare e scegliere con cura la sessione di allenamento.