

STRETCHING



Stretching è un termine della lingua inglese (che significa «allungamento») usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati al miglioramento della flessibilità muscolare, sia come complemento ad altri sport sia come attività fisica autonoma.

Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni ed in gran parte consistono in movimenti di allungamento muscolare.

E' una pratica molto diffusa che si può eseguire anche autonomamente. Lo stretching è considerato un ottimo esercizio che offre molti benefici.