

Allenare la mobilità articolare

La mobilità delle articolazioni dipende dallo stato nel quale sono le articolazioni, cioè dipende da quanto sono abituate al movimento e in quali condizioni sono quando facciamo gli esercizi (se sei in genere abbastanza flessibile, se hai fatto il riscaldamento, se hai qualche patologia ecc.).

È una qualità fisica che, se non sollecitata o allenata, va incontro a regressione (cioè diminuisce nel tempo), perché le articolazioni modificano la loro possibilità di agire. Nell'età fra gli 11 e i 14 anni è bene sollecitare molto la mobilità articolare perché con lo sviluppo corporeo, contemporaneamente alla crescita della struttura ossea, si ha un accrescimento dell'apparato muscolare e quindi della forza, che se troppo sviluppata può condizionare i movimenti articolari.

Anche a sviluppo ultimato occorre continuare ad allenare questa capacità per evitare difficoltà nei movimenti negli anni futuri e diverse patologie (artrosi).

Alcune articolazioni hanno processi di degenerazione più veloci di altri, come per esempio l'articolazione della spalla. I miglioramenti, se ci si allena con esercizi di mobilità, risultano evidenti, ma è evidente come anche periodi di inattività portino a difficoltà nell'esecuzione degli esercizi.

COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI

- Fa' sempre un riscaldamento generale.
- Tieni presente, nella scelta degli esercizi, quale è la tua condizione generale di allenamento ma anche in che situazione sei mentre fai gli esercizi (se fa molto freddo, se sei stanco, ecc.).
- Fa' gli esercizi secondo un principio di **gradualità**, scegliendo prima gli esercizi più facili e meno intensi (per esempio, negli slanci delle gambe esegui prima a gambe flesse e poi a gambe distese).
- Gli esercizi devono essere svolti nelle **posture corrette**, quando si è ben equilibrati e cercando di **focalizzare il movimento** alle articolazioni interessate.
- Cerca di non contrarre i muscoli che potrebbero ostacolare la massima escursione articolare.
- Gli esercizi possono essere eseguiti con **molleggi**, vale a dire con un "rimbalzo", che per essere efficace deve essere svolto rilassando l'articolazione in modo da raggiungere un movimento più ampio. Se non si riesce a rilassare l'articolazione, il movimento sarà ostacolato dai muscoli che si opporranno all'esecuzione dell'esercizio.
- Gli esercizi possono essere ripetuti anche per 15/20 ripetizioni in 2/3 serie per ogni articolazione.

SPALLE E ARTI SUPERIORI

Esercizi individuali

- Dalla stazione eretta, braccia in fuori, slancia in modo alternato le braccia in alto, in fuori e in basso. Oppure esegui delle circonduzioni.
- Dalla posizione seduta con le gambe incrociate. Le mani impugnano una bacchetta a una distanza superiore a quella della larghezza delle spalle. Porta le braccia in alto e poi indietro.
- Dalla stazione eretta o seduta a gambe incrociate, porta le braccia in fuori, slanciale indietro prima tenendo i palmi delle mani in avanti, poi indietro, quindi in alto e in basso.
- Dalla posizione eretta braccia in fuori, fletti entrambe le braccia fino ad arrivare con il braccio a 90° con l'avambraccio. Se puoi, ruota il polso in modo che un palmo della mano sia rivolto verso l'altro. Spingi i gomiti indietro.



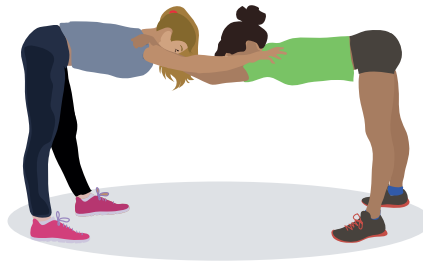
Esercizi a coppie

- A coppie, uno è seduto a gambe incrociate con le braccia in alto, l'altro è dietro e impugna i polsi del/la compagno/a. Con leggere pressioni, chi è in piedi cerca di portare indietro le braccia di chi è seduto. L'esercizio può essere fatto anche spingendo le braccia da fuori indietro.



- Dorso contro dorso, seduti a gambe incrociate e braccia tese in fuori. Uno ha le braccia sotto e le mani che appoggiano sul polso del/la compagno/a, l'altro è sopra e tira in chiusura le braccia, in modo da sollecitare in apertura le spalle del/la compagno/a.

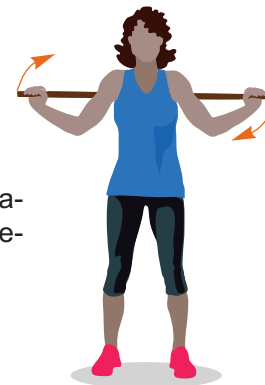
- A coppie, con le gambe divaricate a distanza dal tuo compagno e braccia tese in avanti, con le mani in appoggio alle sue spalle. Entrambi spingete verso il basso le spalle dell'altro.



COLONNA VERTEBRALE

Esercizi individuali

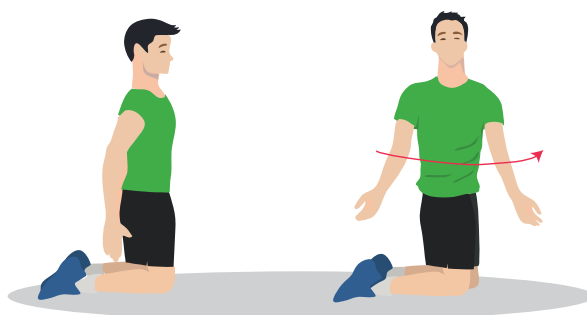
- In posizione eretta, a gambe divaricate, impugna a palmi avanti un bastone a livello delle spalle. Tenendo fermo il bacino fai una torsione a destra e poi a sinistra come se volessi guardare dietro di te.



- In posizione eretta, con le gambe divaricate e le braccia in alto flesse alle spalle. Inclina il busto a sinistra e a destra, senza flettere il busto in avanti. Ripeti 10 volte a sinistra e 10 volte a destra, riposati e ripeti.



- Dalla posizione in ginocchio, con le braccia leggermente in fuori, fai una torsione del busto a destra e poi a sinistra. Ripeti per 10 volte per parte.



Esercizi a coppie

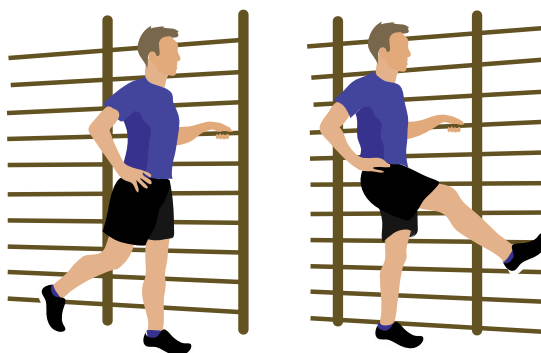
- Seduti dorso a dorso, uno con le gambe piegate, l'altro distese. Tenetevi dalle braccia, tese in alto a livello dei polsi o delle mani. Quello che ha le gambe distese si flette in avanti verso i piedi e si trascina sulla schiena il compagno, che fa forza sui piedi per dosare il peso sulla schiena del/la compagno/a.
- Seduti in posizione a ostacolo (una gamba piegata in fuori e l'altra a 90° distesa avanti), temetevi per mano. Lentamente, uno si flette indietro e l'altro in avanti. Assecondate la possibilità di flessione avanti dell'altro, andando indietro con il busto.



ANCA E ARTI INFERIORI

Esercizi individuali

- In stazione eretta, appoggiato con la mano alla parete o alla spalliera, fletti la gamba esterna avanti, distendila e riportala a terra. Ripeti 15 volte a sinistra e 15 volte a destra.



- Da seduto, appoggia i gomiti a terra dietro la schiena. Tieni una gamba piegata e l'altra tesa avanti. Slancia la gamba tesa verso l'alto. Poi ripeti con l'altra gamba.



Esercizi a coppie

- A coppie, uno di fianco all'altro, legati dalle spalle. Slanciate contemporaneamente in fuori la gamba esterna.
- A coppie, uno di fronte all'altro, con le mani intrecciate o alle spalle. Sollevatevi entrambi sull'avampiede e poi anche la vostra gamba destra flessa. Eseguite di nuovo anche con la gamba sinistra.
- A coppie, uno di fronte all'altro, con le mani appoggiate alle spalle del compagno. Inclinando leggermente il busto in avanti, slanciate contemporaneamente una gamba tesa dietro verso l'alto. Poi eseguite anche con la gamba sinistra.