

Allenamento l'allungamento muscolare (stretching)

Lo stretching può essere usato **nel riscaldamento**, per attivare i muscoli e migliorare la loro possibilità di estensione e reazione. Anche come esercizio di rilassamento **a fine lezione o allenamento** è molto utile perché consente di ritornare a uno stato di decontrazione e aiuta lo smaltimento delle sostanze che il muscolo produce durante la contrazione (acido lattico).

A seconda di dove inserisci lo stretching (se nella prima o nell'ultima parte dell'allenamento), devi graduare l'intensità e la difficoltà dell'esercizio. Se, per esempio, lo inserisci nel riscaldamento, devi andare in progressione e scegliere esercizi semplici all'inizio che coinvolgano tutto il corpo (principio di completezza del riscaldamento). Quando invece vuoi allungare i muscoli dopo averli fatti lavorare molto, concentrati di più sugli esercizi specifici delle parti del corpo che hai utilizzato maggiormente, finché non avrai ristabilito una situazione di sufficiente decontrazione e benessere.

COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI

Gli esercizi di stretching devono essere svolti con estrema **calma e attenzione**.

- Per prima cosa, devi curare la **posizione di partenza** ed evitare le contrazioni che potrebbero avvenire spontaneamente per evitare difficoltà e dolori che comunque non sono utili.
- **Non importa dove arrivi**, cioè quanto è ampio il movimento, ma è importante che i tuoi muscoli siano sollecitati nell'allungamento. Per esempio, se nella flessione del busto avanti da seduto o nella stazione eretta non arrivi ai piedi non preoccuparti. Rilassati nel punto dove arrivi e **respira profondamente** perché i tuoi muscoli stanno comunque lavorando in allungamento. Cercare di toccare i piedi a qualsiasi costo può rendere inefficace tutto l'esercizio perché ti fa contrarre il resto del corpo, non ottenendo così alcun risultato.
- Nella fase centrale dell'esercizio, quando raggiungi la tua posizione finale di stretching, rilassati e aiutati con la respirazione. Ti può essere utile prolungare la fase di espirazione.
- **Rimani nella posizione** di stretching per alcuni secondi (10/20) senza sentire dolore ai muscoli, ma solo uno stato di tensione.

- In ginocchio, seduto sui talloni, braccia avanti, appoggiare la fronte a terra rimanendo con la schiena in allineamento. Localizzare l'allungamento muscolare sui muscoli flessori delle braccia.



- In appoggio con un arto superiore alla parete (palmo, interno gomito e interno spalla) in leggera diagonale verso l'alto, leggera torsione a sinistra della testa dalla parte opposta al braccio. Localizzare l'allungamento muscolare sui muscoli flessori delle braccia.



- Dalla quadrupedia, appoggiare i dorsi delle mani a terra paralleli e, spostandosi lentamente indietro, localizzare l'allungamento muscolare sui muscoli estensori e supinatori dell'avambraccio.



- Fronte alla parete (spalliera o sbarra) affondo con gamba destra e sinistra estesa dietro, tallone in appoggio: mantenere il busto su un'unica linea dalla testa al tallone sinistro, controllando la tenuta degli addominali e l'abbassamento delle costole in espirazione.



- Supini, gambe piegate, piedi in appoggio a terra, sollevare la gamba destra; con la mano destra prendere la coscia, con la mano sinistra il polpaccio destro. Cercando di distendere lentamente la gamba sinistra, localizzare l'allungamento muscolare dietro alla coscia destra.



- In piedi, fianco sinistro alla spalliera, gambe leggermente piegate; flettere la gamba destra e prendere la caviglia; in espirazione contrarre leggermente i glutei, mandare avanti la cresta iliaca e tenere dentro le costole.



- Supini, appoggiare gli arti inferiori divaricati alla parete cercando di distanziarli. Localizzare l'allungamento muscolare sull'interno delle cosce (muscoli adduttori).



- Posizione prona, mani in appoggio a terra a lato delle spalle; sollevare il tronco fino a distendere gli arti superiori. Attenzione: nella posizione finale curare di essere in retroversione con il bacino.



- Seduti, gambe divaricate, gamba sinistra piegata in dentro, arto superiore sinistro in alto; flettere il busto a destra, con la mano destra prendere il ginocchio sinistro e allungare a destra il braccio sinistro. Localizzare l'allungamento muscolare sulla muscolatura laterale sinistra del tronco (dal mignolo della mano sinistra al tricipite brachiale, al gran dentato, al quadrato dei lombi fino al gluteo).



- In affondo, con il piede davanti completamente appoggiato, ginocchio in linea con la caviglia, lasciare scendere il ginocchio sinistro. Localizzare l'allungamento muscolare sul quadricipite femorale, ileopsoas e addominali del lato sinistro del corpo.



- Supini, flettere la gamba sinistra e portare lentamente il ginocchio al petto. Localizzare l'allungamento muscolare al gluteo sinistro.



- Seduti, tutta la schiena ben appoggiata alla parete, gambe semipiegate, glutei e talloni in appoggio sul pavimento, far scivolare lentamente i talloni più avanti fino a distendere del tutto le gambe e percepire l'allungamento dai glutei ai talloni.



- Distendere lentamente del tutto le gambe, rilassare le braccia di fianco alle gambe e percepire l'allungamento, uniformemente distribuito, dalla zona cervicale ai talloni.

