

QUALCHE INFORMAZIONE SULLO STRETCHING

Lo stretching o allungamento rappresenta l'anello di congiunzione tra vita sedentaria e vita attiva.

Risulta particolarmente utile per chi pratica sport che producono rigidità (es: corsa, tennis, ciclismo...) .

Eseguire stretching prima e dopo l'attività fisica conserva la flessibilità e previene i traumi.

Funzioni dell'allungamento:

- mantenimento dell'elasticità muscolare;
- preparazione al movimento;
- predisposizione al passaggio quotidiano dall'inattività all'attività fisica impegnativa senza sforzi;
- miglioramento della coordinazione dei movimenti;
- prevenzione degli infortuni da strappi muscolari;
- diminuzione del controllo del corpo sulla mente;
- miglioramento della circolazione sanguigna.

E' una tecnica facile ma va eseguita correttamente perché può essere dannosa se fatta male. Non bisogna forzare o cercare di fare "di più" perché l'allungamento è strettamente collegato alla struttura muscolare, alla flessibilità ed ai vari livelli di tensione di ognuno di noi.

La chiave sta nella REGOLARITA' e nel RILASSAMENTO.

L'obiettivo è ridurre la tensione muscolare e favorire la libertà di movimento.

E' importante dare al corpo ed alla mente il tempo di adattarsi allo stress dell'attività fisica.

Non si impara in un solo giorno: iniziare con calma ed essere regolari.

Chiunque può allungarsi indipendentemente dall'età o dalla flessibilità, senza essere in perfetta forma fisica o senza avere specifiche abilità atletiche. Sia che si lavori alla scrivania o in agricoltura o lavori domestici o nell'industria, le tecniche di allungamento da applicare sono le stesse.

IMPORTANTE: se recentemente avete avuto problemi fisici o interventi chirurgici (in particolare alle articolazioni o ai muscoli) o siete inattivi o sedentari da molto tempo è bene consultare il proprio medico prima di iniziare l'attività fisica o lo stretching.

Tutti coloro con storia di dolore alla schiena devono EVITARE esercizi di allungamento che incurvino ulteriormente la schiena.

QUANDO ALLUNGARSI:

Può essere praticato sempre:

- al mattino prima di iniziare il lavoro;
- dopo essere stati a lungo seduti o in piedi;
- quando ci si sente “rigidi”;
- nei momenti liberi (guardando la TV, ascoltando musica...);
- prima e dopo la pratica di sport.

COME ALLUNGARSI:

La giusta tecnica passa attraverso una **TENSIONE RILASSATA** e **PROLUNGATA** concentrando l’attenzione sui gruppi muscolari che vengono allungati.

ERRATO: rimbalzare su e giù o allungarsi fino alla soglia del dolore.

RESPIRAZIONE: non trattenete il respiro durante l’allungamento. La respirazione deve essere lenta, ritmica e controllata. Nell’iniziare il movimento espirate e mentre mantenete la posizione respirate lentamente.

SCHEMA DELL’ALLUNGAMENTO (TENSIONE)

