



# LO STRETCHING

Autore: Denis Laurenti [www.podistitagliesi.it](http://www.podistitagliesi.it)

Lo stretching – letteralmente l’”allungarsi” – è una forma di attività fisica finalizzata all’estensibilità muscolare che può essere praticata come una ginnastica o come una tecnica di riscaldamento o allenamento.

Adatta per tutte le età e per entrambi i sessi, praticabile ovunque e in qualunque condizione fisica, essa ha un effetto benefico sul sistema nervoso, sul sistema cardiovascolare e su quelli muscolare e articolare.

Praticato regolarmente dagli atleti, prima e dopo una prestazione sportiva, lo stretching consente di mantenere la flessibilità dei muscoli e delle articolazioni, prevenendo strappi e stiramenti. La semplicità dell’esecuzione e la sua adattabilità alle differenze individuali di tensione muscolare e di flessibilità, tuttavia, la rendono utile per tutti coloro che vogliono semplicemente ridurre il grado di stress, riequilibrando le naturali tensioni psico-fisiche o per mantenere la propria condizione fisica. Le controindicazioni sono peraltro minime: lo stretching è sconsigliato solo a coloro che hanno subito da poco operazioni chirurgiche o hanno sofferto di problemi legati alle articolazioni e muscoli o a coloro che sono rimasti a lungo inattivi e sedentari. Tutti gli altri dovranno solo assicurarsi di eseguire gli esercizi di allungamento in modo corretto, di praticarlo con un certa regolarità e di non forzare i limiti imposti dalle proprie condizioni fisiche.

I benefici dello stretching

La pratica dell’allungamento, se eseguita correttamente e con regolarità, può produrre i seguenti benefici:

- Riduzione della tensione muscolare
- Maggiore facilità di coordinamento dei movimenti del corpo
- Preparazione psicofisica all’attività sportiva
- Prevenzione degli strappi muscolari
- Consapevolezza del proprio corpo, delle sue potenzialità e dei suoi limiti
- Maggiore circolazione sanguigna
- Benessere generale, sia nella mente che nel corpo

Poggiato sulle stesse basi fisiologiche di quelle che governano i sistemi propriocettivi di controllo del movimento, lo stretching richiede particolare attenzione alla respirazione che dovrà essere lenta, controllata e ritmica, adatta alle posizioni che si assumono e mai in contrasto con quella naturale. Esso dovrà inoltre essere preceduto da una fase di riscaldamento e poi eseguito gradualmente, passando da una fase di tensione “facile” ad una di “sviluppo” che consenta di aumentare la flessibilità con piacevolezza e senza traumi. Ogni posizione, sia nella prima fase che nella seconda, dovrà essere mantenuta ferma da un minimo di 10 ad un massimo di 30 secondi. Al termine di ogni posizione, la tensione dovrà essere allentata anch’essa con gradualità, evitando movimenti bruschi che potrebbero compromettere la flessibilità acquisita.

## **Alcuni facili esercizi di stretching**

Tensione del polpaccio

Ponendosi in piedi di fronte ad un muro o ad altro supporto, accostare la fronte sui dorsi delle mani incrociate e appoggiate sul muro. Piegare una gamba e portarla in avanti, mentre la gamba mantenuta posteriormente dovrà essere messa in tensione, con il piede a pieno contatto con il suolo. Mantenendo tale posizione, muovere il bacino in avanti fino ad avvertire la tensione del polpaccio, aumentandola gradualmente e passando quindi da una tensione “facile” ad una tensione di “sviluppo”. Ripetere l’esercizio cambiando la posizione delle gambe e allungando l’altro polpaccio.



#### Tensione per l'area inguinale in posizione seduta

Assumere una posizione seduta per terra e accostare le piante dei piedi tenendo le dita degli stessi stretti con le mani senza avvicinare troppo i talloni verso l'interno delle cosce. Flettersi in avanti fino ad avvertire la tensione nell'area inguinale. Stare attenti a guardare di fronte e a non spostare troppo in avanti né la testa né le spalle.



Dopo aver terminato l'esercizio, allungare una gamba e piegare l'altra verso l'interno, facendo sì che il piede della gamba piegata tocchi la parte interna della coscia della gamba tenuta dritta. Quindi flettersi in avanti in direzione di quest'ultima aiutandosi con le braccia, fino ad avvertire la tensione. Anche in questo caso, bisognerà stare attenti a non piegare testa e spalle. L'esercizio andrà quindi ripetuto invertendo la posizione delle gambe.



#### Tensione per l'area inguinale in posizione supina

Stendersi in posizione supina ed accostare le piante dei piedi fino a congiungerli divaricando le ginocchia. Rilassare il bacino fino ad avvertire una tensione dei muscoli dell'area inguinale.



Al termine dell'esercizio, stendere le gambe e portare le braccia tese sopra la testa. Stendere la mani e gli avampiedi fino ad avvertire la tensione di allungamento che coinvolgerà braccia, spalle, colonna vertebrale, addominali, muscoli intercostali, piedi e caviglie.



Mantenendo la posizione supina, portare le braccia in avanti, flettere una gamba e afferrare con le mani un ginocchio tirandolo dolcemente verso il petto. La tensione, in questa posizione, verrà avvertita nell'area lombare e nella parte posteriore della coscia. L'esercizio dovrà essere ripetuto con l'altra gamba.



Abbiamo quindi così terminato i principali esercizi di stretching.