

STRETCHING - Esercizi Base

da "[SPORT E SALUTE](#)" (Anno I, numero 0 - Luglio 2004)

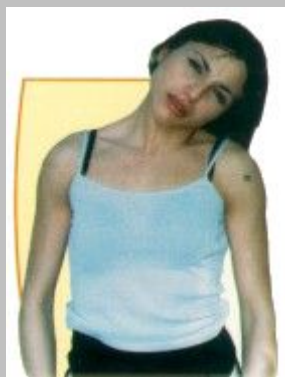
Sono ormai migliaia le persone che hanno compreso i benefici del movimento fisico e studi recenti hanno dimostrato che le persone attive vivono in maniera più armonica e soddisfacente e che, al contrario, alcune problematiche legate alle cattive condizioni di salute di un individuo sono da imputare anche alla mancanza di attività fisica.

Ma cosa centra in tutto ciò lo **Stretching**? Lo stretching, che letteralmente significa allungamento, funge da anello di congiunzione tra la vita sedentaria e quella attiva preparandoci al movimento. È una pratica relativamente semplice, ma deve essere effettuata in maniera corretta. Una applicazione sbagliata può arrecare più danni che benefici. Per questo motivo è necessario apprendere le giuste tecniche.

Fare stretching correttamente vuol dire attuare un allungamento rilassato e prolungato, non doloroso, per almeno 30 secondi; quello errato, troppo spesso attuato, consiste nel compiere molleggi, allungamenti dolorosi o esercizi protratti per un tempo troppo breve.

Non occorre essere un atleta per praticare esercizi di stretching, tutti possono effettuarli ma, soprattutto all'inizio, bisogna farlo con moderazione perché si deve dare al proprio corpo modo di adattarsi gradatamente all'attività fisica. Iniziate con calma, ma siate costanti perché non è possibile trovare o ritrovare la forma in pochi giorni. Solo in questo modo imparerete presto a godere del movimento, perché il fascino dello stretching risiede nella capacità di metterci in sintonia con i nostri muscoli.

Per effettuare un buon allenamento è importante ripetere gli esercizi illustrati più volte, con una giusta pausa tra un esercizio e l'altro arrivando ad allungarsi sempre fino ad una soglia del dolore non eccessiva.



1 - Flettere il capo lateralmente a destra, mantenere la posizione per 30". Ripetere a sinistra



2 - Supini, schiena aderente al suolo, flettere le gambe mantenendo le piante dei piedi a contatto per 1'



3 - Supini, mani dietro la nuca, gambe piegate, gomiti e piedi a terra, inspirare ed espirando far aderire la schiena al suolo. Ripetere per 15 volte



4 - Mantenendo la posizione illustrata al n. 3, allungare la parte posteriore del collo flettendo il capo in avanti per 30"



5 - Supini, spalle a terra, flettere una gamba al petto e ruotarla sopra all'altra distesa, aiutandoci a mantenere la posizione con il braccio opposto alla gamba flessa per circa 30"



6 - Supini, braccia in alto, allungarsi facendo aderire la schiena al suolo. Ripetere per 10 volte



7 - Supini, flettere la gamba al petto, mantenendo l'altra distesa a terra per circa 30"



8 - Seduti, gambe flesse, piante dei piedi a contatto, portare le ginocchia verso il pavimento



9 - Seduti, una gamba distesa, l'altra accavallata sulla prima, ruotare il busto verso la gamba piegata

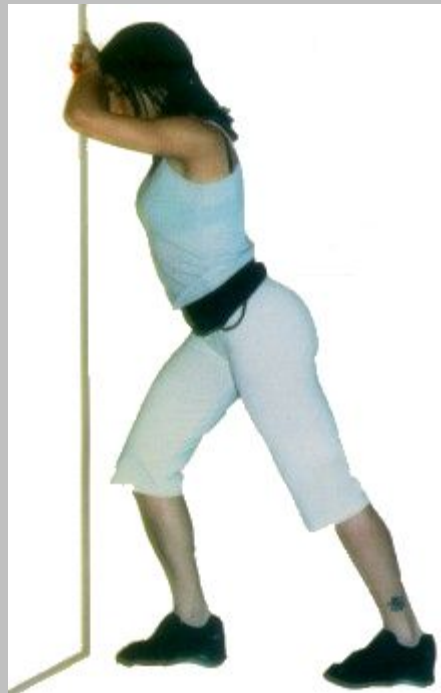


10 - Seduti, gamba destra piegata, tallone vicino

al lato esterno dell'anca, piegare la gamba sinistra portando il piede all'interno della coscia destra



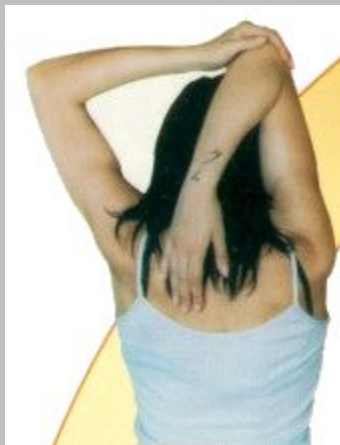
11 - Mantenere la gamba destra tesa e l'altra flessa con la pianta del piede verso l'anca, flettere il busto in avanti per circa 30"



12 - In piedi, divaricate le gambe facendo attenzione a tenere le punte dei piedi puntate in avanti, talloni a terra per circa 30"



**13 - Poggiare le mani distanti tra loro quanto le spalle ad una parete, posizionandole più in alto del bacino e spingere il busto verso il basso per circa 30".
Il bacino deve essere in linea con i piedi**



14 - Portare il braccio destro in alto, fletterlo posteriormente al capo. Con la mano destra afferrare il gomito e allungarlo dietro il capo