

## Rigenerazione

# Sciogliere la tensione

## ■ Il principio

Perché gli esercizi di allungamento muscolare sono importanti? Innanzitutto grazie ad essi è possibile preparare in modo ottimale il corpo allo sforzo fisico. In secondo luogo, lo stretching rientra nelle misure rigenerative che seguono l'attività principale. Il terzo motivo è che grazie agli esercizi di allungamento muscolare è possibile migliorare la mobilità articolare e quindi anche la prestazione sportiva.

Nella fase di rigenerazione bisognerebbe evitare un calo del tono muscolare. A questo proposito le forme di allungamento dovrebbero essere svolte in modo statico, contribuendo altresì al recupero sul piano mentale. Grazie agli esercizi di allungamento è inoltre possibile migliorare la propria capacità percettiva.

## ■ Perché?

Abbassamento del tono muscolare, mantenimento della mobilità articolare, rilassamento.

## ■ Quando?

Dopo il recupero attivo. Bisognerebbe evitare di svolgere degli esercizi di stretching subito dopo un'attività molto intensa, per non frenare il processo di «guarigione» delle micro fratture delle fibre muscolari. In questi casi si consiglia quindi di iniziare il programma di stretching solo dopo due o tre giorni.

## ■ Nella pratica

- Raffreddare il corpo prima di fare stretching (vedi pagina a sinistra).
- Assumere una corretta postura.
- Gli esercizi di stretching dovrebbero essere rilassanti. Assumere una posizione comoda (sdraiati, seduti) e svolgere gli esercizi di allungamento in un ambiente disteso (musica, calma, materassini, ecc.). Respirare profondamente.
- Mantenere la posizione di allungamento per circa 15-20 secondi. Ripetere più volte l'esercizio. Per aumentare gli effetti del rilassamento, si consiglia di mantenere la posizione di stretching per circa 90 secondi.
- Allungare soprattutto quei gruppi muscolari, le cui fibre tendono a raccorciarsi (ad es. i muscoli pettorali e la muscolatura della coscia e del polpaccio). Prestare attenzione agli squilibri muscolari individuali.

## Flettere le gambe

10-14 15-20 20+

**Cosa?** Allungare la muscolatura anteriore della coscia. Assumere una posizione supina e flettere le gambe ad angolo retto nell'articolazione delle anche. Afferrare le gambe dietro le ginocchia e tirarle verso il tronco. Evitare un'antiversione del bacino.

## Il gradino

10-14 15-20 20+

**Cosa?** Allungare la muscolatura del polpaccio. Appoggiare la punta del piede su un rialzo (scalino, spalliera, libro). Lasciar penzolare il tallone verso il basso.

## La spaccata

15-20 20+

**Cosa?** Allungare i muscoli adduttori della coscia. Assumere una posizione supina, appoggiando i glutei e le gambe alla parete. Successivamente lasciar penzolare le gambe lateralmente.

## Il giavellotto

15-20 20+

**Cosa?** Allungare la muscolatura del petto e della parte anteriore della spalla. Appoggiare il braccio (all'indietro e in alto) alla parete e ruotarlo verso l'esterno. Ruotare con le anche nel senso opposto alla parete.