

## Stretching

In queste schede vengono mostrate alcune posizioni che permettono di eseguire esercizi di stretching per i principali gruppi muscolari dei vari distretti corporei.

### Quando e dove?

- Quando è sconsigliato: Il muscolo NON dev'essere freddo quindi non dev'essere eseguito a freddo, in luoghi freddi oppure quando è stato troppo sollecitato dopo un'attività aerobica prolungata con intenso sforzo fisico, in questo caso è meglio aspettare almeno un paio d'ore.
- Quando è consigliato: Dopo una breve attività aerobica, in un luogo caldo senza che i muscoli siano freddi.

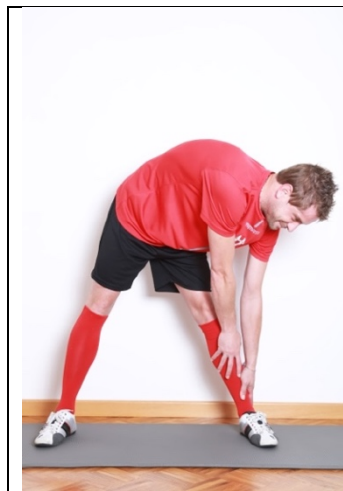
Per quanto tempo è necessario eseguire gli esercizi di stretching?

La messa in tensione dei muscoli non deve essere eccessiva altrimenti il muscolo si contrae come meccanismo di difesa, è quindi consigliato raggiungere una messa in tensione del muscolo, mantenerla e se dopo pochi istanti la tensione diminuisce è possibile aumentare e mantenerla ancora alcuni secondi. Il rilascio muscolare ha tempi diversi per ogni individuo, in maniera generale si consiglia un totale di 20-30 secondi mantenendo sempre una respirazione regolare (non andare in apnea).

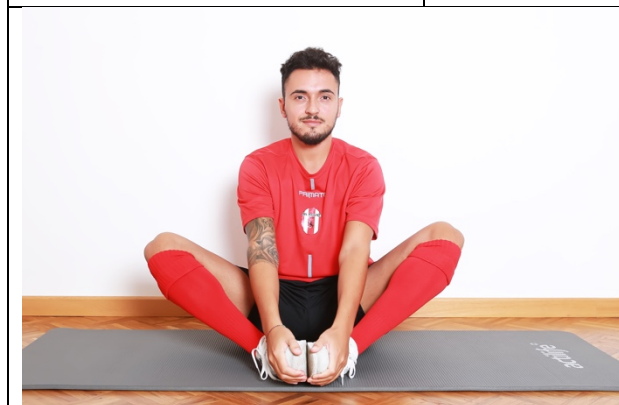
			
<u>Scaleni e trapezio</u> Latero-flettere il capo a destra, con la mano omolaterale esercitare una leggera forza contro-resistente e sentire la messa in tensione a livello muscolare. Eseguire anche dall'altro lato.	<u>Flessori della mano</u> Estendere l'arto superiore destro ed esercitare una messa in tensione dei flessori della mano esercitando una messa in tensione delle dita.	<u>Grande e piccolo pettorale</u> Appoggiando la mano al muro, mettere in tensione la muscolatura del piccolo e grande pettorale.	<u>Versione 1 Gran dorsale</u> Portare l'arto superiore destro alto e flesso dietro la testa, aiutarsi con l'arto sinistro per aumentare la messa in tensione muscolare.

			
<p><u>Versione 2</u> <u>Gran dorsale</u></p>	<p><u>Quadrato dei lombi e tensore della fascia lata.</u> Portare il piede sinistro alla sinistra del piede sinistro, alzare l'arto superiore destro e portarlo alto verso il lato sinistro del corpo (aiutandosi con la mano controlaterale) (formando una sorta di parentesi con convessità sul lato sinistro) fino a creare e mantenere una tensione muscolare.</p>	<p><u>Adduttori</u> Piedi paralleli, flettere l'arto destro e traslare il bacino verso destra fino a quando si avverte la messa in tensione degli adduttori sinistri.</p>	<p><u>Versione 1</u> <u>Retto femorale</u> <u>(quadricipite)</u> Flettere l'arto inferiore destro e mantenere la flessione (aiutandosi con la mano omolaterale tenendo la punta del piede). Mantenere il ginocchio in asse con il corpo ed eseguire una retroversione del bacino per aumentare la messa in tensione del muscolo.</p>
			
<p><u>Muscoli posteriori della spalla</u> Portare il braccio destro verso sinistra aiutandosi con il braccio destro.</p>	<p><u>Variante 1</u> <u>Catena superficiale posteriore (in parte i muscoli erettori della colonna vertebrale, principalmente ischio tibio peroneali e tricipite della sura).</u></p>	<p><u>Variante 2</u> Portare le mani lungo le gambe.</p>	<p><u>Variante 3</u> Incrociare le gambe per aumentare la messa in tensione.</p>

	<p>Stazione eretta: gambe divaricate piedi uniti e paralleli, arti superiori dietro la schiena.</p> <p>Flettere il busto in avanti mantenendo la schiena dritta e flettere la testa (cercando di portare il mento verso il petto fino a quando si avverte la messa in tensione dei muscoli.</p>		
--	---	--	--



<p><u>Variante 4</u></p> <p>Gambe divaricate ed eseguire una lateroflessione del busto a sinistra portando le mani lungo la gamba sinistra.</p>	<p><u>Abduttori della coscia</u></p> <p>In posizione seduta tenere l'arto sinistro in estensione, flettere l'arto destro e sovrapporlo al sinistro (il piede sinistro deve poggiare lateralmente al ginocchio destro), con il busto eseguire una torsione a destra aiutandosi appoggiando la mano destra dietro di se e con il braccio sinistro aumentare la messa in tensione dei muscoli <u>abduttori</u> della coscia.</p>
---	---



<p><u>Versione 1</u></p> <p><u>Adduttori</u></p> <p>Posizione seduta, piante dei piedi a contatto una contro l'altra, far "cadere" le ginocchia verso il pavimento mettendo in tensione i muscoli (interni della coscia) adduttori.</p>	<p><u>Versione 2</u></p> <p><u>Adduttori</u></p> <p>Posizione supina con gli arti inferiori in appoggio sul muro, aprire le gambe lasciando "cadere" i piedi verso il pavimento mettendo in tensione i muscoli (interni della coscia) adduttori.</p>
---	--

### Esercizi per la schiena di flesso-estensione e lateroflessione



Posizione a carponi:

- Inspirando si portano la testa e il bacino verso l'alto, in modo che la colonna formi una conca verso il basso;
- Espirando si fa cadere la testa in avanti e il bacino in basso, in modo da formare con la colonna una conca verso l'alto.



Dalla posizione precedente (posizione a carponi) si porta il sedere verso i talloni e si estendono le braccia mantenendo i palmi delle mani a contatto con il pavimento. Respirare lentamente e profondamente e se possibile aumentare la distanza tra glutei e mani, cercando percepire ed aumentare le tensioni muscolari.

Eseguire lo stesso esercizio portando le mani verso destra per sentire una maggiore tensione e viceversa portando le mani a sinistra si avrà una tensione maggiore a destra



Posizione prona poggiare le mani all'altezza delle spalle estendere le braccia mantenendo il bacino a contatto con il pavimento, in questo modo si permette un'estensione della colonna vertebrale, effettuare delle respirazioni lente e profonde per permettere una buona messa in tensione del muscolo diaframma.

Versione 2  
Retto femorale in posizione prona.





Versione 1

Ileopsoas

Arto inferiore sinistro flesso a 90°, coscia destra in estensione e portare il bacino in avanti fino a quando si avverte la messa in tensione dei muscoli presenti vicino alla zona inguinale.



Versione 2

Ileopsoas in fase di dolore lombare.

Se il mal di schiena non vi permette di eseguire l'esercizio precedente è possibile eseguire una versione più soft in posizione supina mantenendo il ginocchio flesso verso il petto e cercare di mantenere la coscia destra in estensione (senza che il ginocchio si alzi dal pavimento).

## Esercizi di forza

Per ogni esercizio è consigliato fare 3 serie, ma di quante ripetizioni?

Per scoprirlo è sufficiente eseguire la prima volta il numero massimo di ripetizioni che si riesce a fare.

Esempio: la prima volta riesci a fare un massimo di 20 piegamenti sulle braccia, allora la seconda serie eseguirai il 25% dei piegamenti in meno, ossia 15 e per la seconda serie togli ancora un 25% e ne farai 11 o 12. Con l'allenamento cercare di aumentare le ripetizioni fino ad arrivare a 3 serie da 20.

Negli esercizi isometrici come il Plank cercare di mantenere la posizione il più a lungo possibile e ridurre del 25% la seconda e la terza volta. Esempio: la prima volta mantieni la posizione per un minuto, la seconda volta per 45 secondi, la terza volta 35 secondi. Con l'allenamento cercare di aumentare la durata facendo 3 serie da 60 secondi.

La respirazione dev'essere regolare, espirando (buttando fuori l'aria) durante la fase di sforzo.



### Versione 1

#### Plank (contrazione isometrica)

Posizione di partenza: posizionare il corpo lungo una ideale linea retta che va dalle caviglie alle spalle, mantenendo il corpo rigido sollevarsi da terra su punte dei piedi e gomiti appoggiati al suolo.



### Versione 2

#### Plank

Mantenendo il corpo rigido alzare le gambe in maniera alternata destra e sinistra. Ripetere l'esecuzione del movimento.



### Versione 1

Posizionarsi lateralmente in appoggio sull'avambraccio destro e sul piede destro. Avvicinare il bacino verso il pavimento e riportarlo verso l'alto. Ripetere l'esecuzione del movimento.

### Versione 2

Posizionarsi lateralmente in appoggio sull'avambraccio destro e sul piede destro. Mantenere la posizione



### Versione 3

Posizionarsi lateralmente in appoggio sull'avambraccio destro e sul piede destro. Alzare la gamba sinistra e riportarla verso il basso. Ripetere l'esecuzione del movimento.



#### Erettori della colonna e quadrato dei lombi

Posizione di partenza: supini con arti inferiori flessi, sollevare leggermente testa e spalle ed eseguire di movimenti laterali con il busto cercando di avvicinare la mano destra verso il tallone destro e in consecutivamente verso sinistra.

Ripetere l'esecuzione del movimento.



#### Erettori della colonna e quadrato dei lombi

Posizione di partenza: proni con braccia sopra la testa, sollevare da terra braccia, petto e arti inferiori. Ripetere l'esecuzione del movimento.



#### Sedia invisibile o squat statico

Appoggiare la schiena al muro, mantenere un angolo di 90° nell'articolazione della coscia, del ginocchio e della caviglia. Mantenere la posizione.



#### Versione 1

##### Addominali

Posizione di partenza: supini con arti inferiori flessi a 90° le mani che sfiorano la testa.

Eseguire delle flessioni con il busto.

Ripetere l'esecuzione del movimento.

#### Versione 2

##### Addominali

Posizione di partenza: supini con arti inferiori flessi a 90°, mani che sfiorano la testa.

Eseguire delle flessioni con il busto portando il gomito sinistro verso il ginocchio destro e viceversa.

Ripetere l'esecuzione del movimento.



### Versione 1

#### Piegamenti sulle braccia

Posizione di partenza: piedi uniti e paralleli con le punte che poggiano sul pavimento, palmi delle mani posizionati all'altezza delle spalle, mantenendo il corpo in asse e rigido eseguire un piegamento sulle braccia e ritornare alla posizione di partenza.

### Versione 2

Nota. Il reclutamento muscolare può cambiare in base al posizionamento dei gomiti; stretti alla gabbia toracica o larghi verso l'esterno.

Ripetere l'esecuzione del movimento.

### Versione 3

#### Piegamenti sulle braccia.

Come prima con una maggiore apertura della braccia.

Le mani devono essere posizionate sempre all'altezza delle spalle ma più laterali (durante il piegamento il gomito deve formare un angolo di 90°). Ripetere l'esecuzione del movimento.



Alla fine di tutto...non disperare!

...trova la tua passione, Ama qualcosa o qualcuno...

...e goditi la vita!

