

STRETCHING - ALLUNGAMENTO

CHI DEVE ALLUNGARSI

Chiunque può imparare ad allungarsi, indipendentemente dall'età o dalla flessibilità. Non avete bisogno di essere in perfetta forma fisica o di avere specifiche abilità atletiche. In ogni caso - se sedete ad una scrivania tutto il giorno, lavorate la terra, fate lavori domestici, lavorate ad una catena di montaggio, guidate la macchina, o vi esercitate regolarmente - le tecniche di allungamento da applicare saranno le stesse. Le metodiche sono facili e dolci, conformi alle differenze individuali di tensione muscolare e di flessibilità. Se siete sani e senza particolari problemi fisici, apprenderete ad allungarvi con gioia e sicurezza.

NOTA: Se recentemente avete avuto dei problemi fisici o interventi chirurgici, particolarmente alle articolazioni ed ai muscoli, o siete stati inattivi o sedentari per molto tempo, sarà bene consultare il vostro medico prima di iniziare l'allungamento o il programma di attività.

QUANDO ALLUNGARSI

L'allungamento può essere praticato ogniqualvolta vi piaccia. al lavoro, in auto, aspettando l'autobus, passeggiando per la strada, all'ombra di un albero dopo un'escursione, o sulla spiaggia. Eseguite le estensioni prima e dopo l'attività fisica ma anche tutte le volte che potete durante il giorno. Ecco alcuni esempi:

- * La mattina prima di iniziare la giornata.
- * Al lavoro per diminuire la tensione nervosa.
- * Dopo essere stati a lungo seduti o in piedi.
- * Quando vi sentite "rigidi".
- * Nei momenti liberi della giornata, per esempio, guardando la televisione, leggendo, ascoltando la musica o chiacchierando.

PERCHE' ALLUNGARSI

L'allungamento dovrebbe essere parte integrante della vita quotidiana perchè rilassa la mente e tonifica il corpo. Vi rendete conto che l'allungamento eseguito con regolarità produrrà i seguenti vantaggi:

- * Riduce la tensione muscolare e favorisce la sensazione di rilassamento del corpo.
- * Favorisce la coordinazione permettendo maggiore libertà e facilità nell'esecuzione dei movimenti.

- * Incrementa la capacità di movimento.
- * Previene gli infortuni da strappo muscolare.
- * Rende più facile praticare attività impegnative come la corsa, lo sci, il tennis, il nuoto, il ciclismo, perchè vi prepara ad intraprenderle; è un modo per conoscere i muscoli che state per usare.
- * Sviluppa la consapevolezza del proprio corpo. Nel tendere le diverse parti del corpo, concentratevi su di esse e stabilite un rapporto con esse. Cominciate a conoscervi.
- * Allenta il controllo della mente sul corpo così che il corpo si muove "per se stesso", e non per raggiungere un risultato in maniera competitiva.
- * Favorisce la circolazione del sangue.
- * fa stare bene.

COME ALLUNGARSI

Imparare l'allungamento è facile. Ma c'è un modo giusto e uno sbagliato per allungarsi. La giusta tecnica passa attraverso una tensione rilassata e prolungata, concentrando l'attenzione sui muscoli che vengono allungati. La tecnica sbagliata (sfortunatamente praticata da molti) è il "rimbalzare su e giù", o allungarsi sino alla soglia del dolore: questi metodi causano più danni che benefici. Se vi allungate correttamente e regolarmente, constaterete che ogni movimento diventerà più facile. Occorrerà del tempo prima di eliminare la rigidità muscolare, ma il tempo sarà presto dimenticato appena inizierete a sentirvi bene.

"La tensione facile"

Quando iniziate una tensione, fermatevi 10-30 secondi nella fase di "tensione facile". Non mollegiate! Arrivate fino al punto in cui avvertite una "tensione media" e rilassatevi mantenendo la tensione. La sensazione della tensione dovrebbe diminuire durante il mantenimento della posizione. Se questo non accade, alleggerite lievemente la tensione sino a che questa non diventi comoda. La "tensione facile" riduce l'opposizione muscolare allo stiramento e prepara i tessuti alla fase della "tensione di sviluppo".

"La tensione di sviluppo"

Dopo la fase di "tensione facile", passate lentamente nella fase della "tensione di sviluppo". Ancora non rimbalzate. Muovetevi a poco a poco finchè non sentirete ancora una "tensione discreta" e mantenete la posizione per 10-30 secondi. Mantenete sempre il controllo. Ancora una volta, la tensione diminuirà; se ciò non accade, allentate lievemente la tensione. Questa fase sviluppa la sensazione di benessere muscolare ed incrementa la flessibilità.

"Respirazione"

la respirazione dovrà essere lenta, ritmica e sotto controllo. Se vi chinate in avanti nell'eseguire una tensione, espirate, e quindi respirate lentamente mentre mantenete la posizione. Non trattenete il respiro durante l'allungamento. Se la posizione raggiunta inibisce il vostro modo naturale di respirare, allora, ovviamente, non siete in una posizione rilassata. Diminuitela tensione finchè non sarà possibile una respirazione naturale.

"Conteggio dei secondi"

Inizialmente contate mentalmente i secondi per ogni tensione; ciò vi permetterà di mantenere la giusta tensione per il tempo necessario. Poi eseguirete l'allungamento attraverso la sensazione della tensione, senza la distrazione del conteggio.

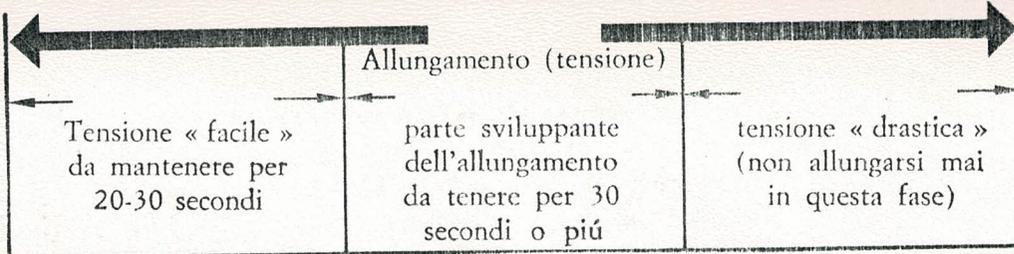
"Il riflesso di tensione"

I muscoli sono protetti da un meccanismo chiamato "riflesso di tensione". Qualche volta succede di allungare troppo le fibre muscolari (rimbalzando o sovrastirando). Il riflesso nervoso risponde inviando un segnale ai muscoli, che si contraggono, e questo evita ai muscoli di subire traumi. perciò, quando vi allungate eccessivamente, irrigidirete quei muscoli che state cercando di allungare ! (una reazione muscolare simile avviene quando accidentalmente toccate qualcosa che scotta; prima che possiate rendervene conto, il vostro corpo si allontanerà immediatamente dalla fonte di calore).

Mantenere una posizione andando oltre le vostre possibilità sforzerà i muscoli attivando il riflesso di tensione. Questo dannoso metodo è causa di dolore, e di microscopici strappi alle fibre muscolari. Questi microtraumi portano alla formazione di cicatrici nel tessuto muscolare, con conseguente perdita di elasticità. I muscoli diventano rigidi e doloranti. Come è possibile entusiasarsi alla pratica quotidiana dell'allungamento quando si utilizzano queste metodiche potenzialmente traumatiche ?

Molti di noi sono stati condizionati dall'idea che "senza soffrire non si ottiene nulla". Abbiamo imparato ad associare il dolore con il miglioramento fisico, e ci è stato insegnato che "... bisogna soffrire di più, quanto più soffrirete tanto più otterrete". Ma non siamo imbecilli. L'allungamento, quando è fatto correttamente, non è doloroso. Imparate a prestare attenzione al vostro corpo, e capirete che sentire dolore significa che qualcosa è sbagliato.

Le tensioni facili e di sviluppo precedentemente descritte non attivano il riflesso di tensione e non procurano dolore. Questo diagramma vi darà un'idea di un "corretto allungamento" :

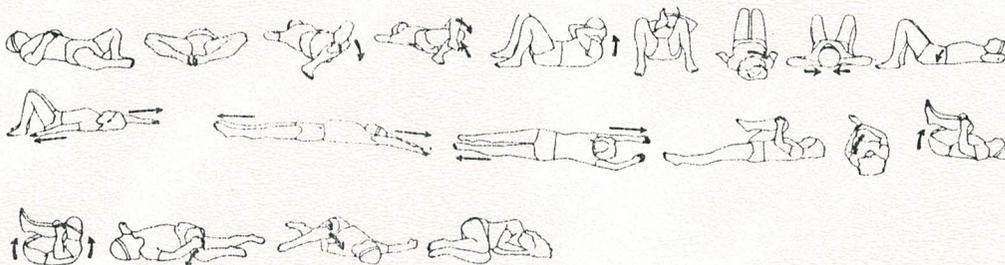


La linea dritta lunga del diagramma rappresenta il massimo allungamento possibile dei muscoli e del loro tessuto connettivo. Vi renderete conto che la vostra flessibilità aumenterà naturalmente attraverso le fasi di tensione "facile" prima e di "sviluppo" poi. Praticando regolarmente l'allungamento, piacevole e non doloroso, sarete in grado di superare i vostri limiti attuali e di raggiungere il massimo del vostro potenziale.

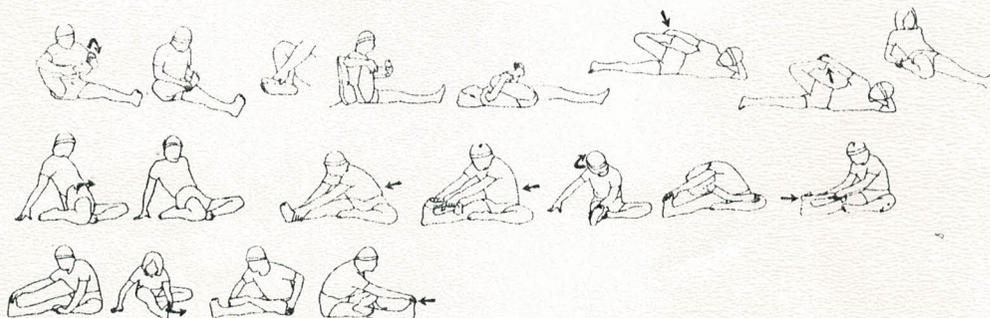
Diamo qui di seguito un « indice » degli esercizi di allungamento descritti nel libro, che possono essere utilizzati da sportivi, allenatori e fisioterapeuti per ideare programmi individuali di allenamento, o per il semplice mantenimento di una efficiente forma fisica.

GLI ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

Tensioni di rilassamento per la schiena:

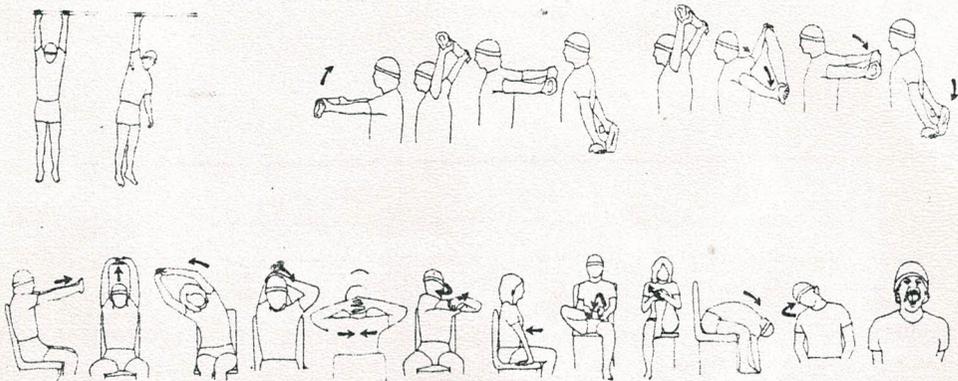


Esercizi di allungamento per le gambe, i piedi e le caviglie:



Allungamento alla sbarra:

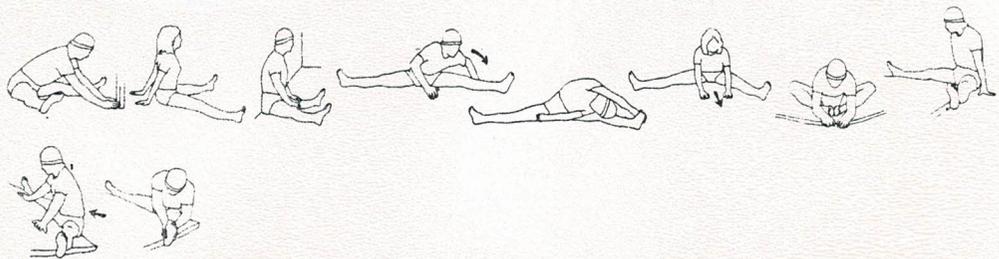
Esercizi di allungamento per la parte superiore del corpo utilizzando un asciugamano:



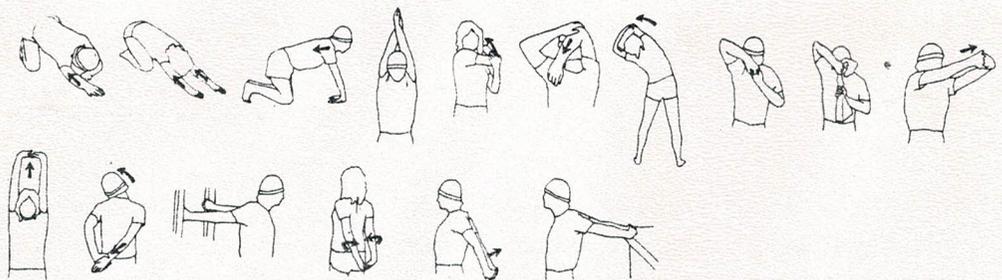
Tensione per le gambe e l'area inguinale (adduttori delle cosce) in decubito supino con le gambe elevate:



Tensioni con le gambe divaricate per gli adduttori delle cosce e per il bacino:



Esercizi di allungamento per la schiena, le spalle e le braccia:



Una serie di esercizi di allungamento per le gambe:

