

# L'Angolo del Fitness

## L'ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ: LO STRETCHING (PRIMA PARTE)

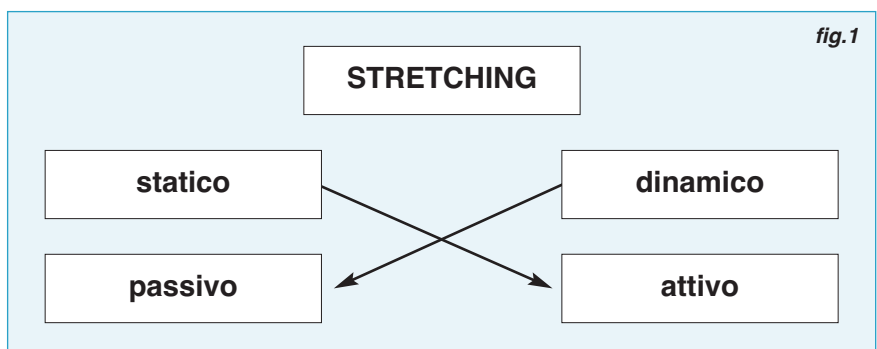
Oltre all'allenamento aerobico e a quello della forza, a cui si è accennato nei precedenti numeri, vi è una terza ed ultima componente fondamentale dei programmi finalizzati alla salute ed al fitness: l'allenamento della flessibilità. Gli esercizi per sviluppare la flessibilità, ovvero la capacità di raggiungere la massima escursione articolare, sono complessivamente indicati con il termine di *stretching*. Non sono ancora del tutto chiare le ragioni per cui i muscoli necessitano di essere "stirati", né quali ne siano esattamente gli effetti a breve e lungo termine, ma sta di fatto che questa pratica è osservabile in molti animali ed appare pertanto assolutamente connaturata alla struttura ed al funzionamento dell'apparato locomotore. In ambito sportivo, ma anche fisioterapico e riabilitativo ed ancora in tecniche quali lo yoga, tale pratica è stata sistematizzata e, al di là degli effetti che a torto o a ragione le vengono di volta in volta attribuiti (nella Tabella 1 sono riportati alcuni dei benefici sui quali vi è maggiore uniformità di consensi), può essere suddivisa in differenti modalità. Schematicamente, seguendo la (Fig. 1), lo stretching può essere statico passivo, statico attivo, dinamico passivo e dinamico attivo. Per comprendere correttamente questa suddivisione è necessario considerare il ruolo svolto nei diversi casi dal muscolo o dal gruppo muscolare che si allunga e dal muscolo o dal gruppo antagonista. Dove, per "antagonista", si intende il muscolo che nella funzione articolare svolge un compito opposto alla controparte,



Cassina - (Archivio FGI)

definita "agonista". Così, per esempio, nella flessione della gamba che coinvolge l'articolazione del ginocchio, il gruppo agonista è il bicipite femorale ed il suo antagonista il quadricipite femorale (naturalmente i ruoli di agonista e antagonista si invertono nel caso dell'estensione della gamba). Ciò specificato, è possibile enunciare la seguente definizione: "un esercizio di stretching rientra nella tipologia di stretching attivo quando la sua esecuzione è ca-

ratterizzata da una contrazione volontaria dell'agonista e/o dell'antagonista". Per contro, si parla di stretching passivo quando sia l'agonista che l'antagonista non sono in uno stato di contrazione volontaria. Con "dinamico" e "statico", infine, ci si riferisce, in questo contesto, ai due casi in cui la posizione di allungamento si manifesta transitoriamente o meno (tipicamente, e rispettivamente, meno di 2 secondi o più di 10).



Delle varie tipologie di stretching riconducibili allo schema presentato, lo stretching statico passivo è probabilmente quello che rappresenta il miglior compromesso fra efficacia e sicurezza ed è senz'altro quello su cui, almeno inizialmente, conviene basare un programma di allenamento della flessibilità. Per quanto concerne la scelta degli esercizi, occorre considerare principalmente tre fattori: l'isolamento del muscolo o del gruppo muscolare che si desidera allungare, la creazione di una leva favorevole che consenta di graduare in modo fine la tensione senza richiedere particolari impegni in altri distretti, ed il grado di rischio (evitando per esempio torsioni indebite delle articolazioni o di eseguire gli esercizi senza aver opportunamente riscal-

dato i muscoli). Anche la respirazione gioca un ruolo significativo e deve essere regolare e profonda, inspirando lentamente col naso ed espandendo l'addome, per poi trattenere un attimo il respiro ed espirare lentamente dalla bocca. Per ogni esercizio è opportuno eseguire da 2 a 5 ripetizioni di circa 20" ciascuna ed ogni esercizio deve essere eseguito raggiungendo (e poi abbandonando) la posizione di massimo allungo (il massimo allungamento consentito al muscolo senza che sia superata la soglia del dolore) in modo lento e controllato. Questa modalità di stretching è inoltre ideale per essere utilizzata in abbinamento all'allenamento della forza, coinvolgendo gli stessi gruppi muscolari impegnati negli esercizi di forza e sfruttando i tem-

pi di recupero fra le serie, razionalizzando quindi al massimo la permanenza in palestra. Come sarà illustrato nel prossimo numero, la padronanza di questa tecnica di allungamento - ampiamente esaustiva nella grande maggioranza delle situazioni e delle finalità - è anche il preliminare indispensabile per affrontare tecniche di allungamento più sofisticate, più efficaci ma anche più problematiche.

#### TABELLA 1

- incrementa il fitness
- incrementa la capacità di apprendere ed eseguire movimenti
- incrementa il rilassamento fisico e mentale
- incrementa lo sviluppo dello schema corporeo
- riduce la tensione ed il dolore muscolare



Giovani ginnaste in palestra - (Foto: Vanda Biffani)