

L'Angolo del Fitness

L'ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ: LO STRETCHING (SECONDA PARTE)

Come si è accennato nel precedente numero, esistono diverse condizioni in cui si possono trovare i muscoli interessati in una determinata posizione statica. Infatti, questi possono essere rilassati o contratti ed allungati o accorciati rispetto al loro stato a riposo. Con riferimento alla Fig. 1, a titolo esemplificativo, si possono ipotizzare e distinguere diverse situazioni, a cui ricondurre le diverse tecniche di stretching statico. Per semplicità, e relativamente ai casi considerati, si è indicato con "A" l'insieme dei muscoli deputati ad elevare la gamba e con "B" l'insieme con funzionalità opposta.

1° caso: l'esecutore non contrae volontariamente né "A" né "B", la gamba è appoggiata sul rialzo e "B" è in stato di allungamento: è la situazione dello stretching statico passivo già considerata nel numero precedente.

2° caso: l'esecutore contrae volontariamente "A", la pressione della gamba sul rialzo diminuisce o si annulla (la gamba può anche sollevarsi ulteriormente). Se la contrazione di "A" non è istantanea e l'arto viene mantenuto per qualche secondo nella posizione raggiunta, la contrazione stessa è di tipo isometrico, "B" è in stato di allungamento ed il grado di elevazione dell'arto è sostanzialmente funzione di tre fattori: la resistenza offerta da "B", la forza di "A" (in relazione alla sua lunghezza e precisamente alla capacità di generare tensione nel particolare stato di accorciamento raggiunto) e le caratteristiche morfologiche dell'articolazione interessata (in questo esempio l'articolazione coxo femorale). Si tratta quindi di una modalità di stretching statico attivo, in cui "l'attività" - di tipo isometrico - è del gruppo deputato ad aumentare l'ampiezza della posizione (gruppo agonista). A questa condizione ci si riferisce normalmente

e semplicemente con il termine di stretching statico attivo.

3° caso: l'esecutore contrae volontariamente "B", la pressione della gamba sul rialzo aumenta e, se la contrazione non è istantanea, si instaura un regime isometrico in condizione di allungamento del gruppo antagonista. Anche in questo caso si ha uno stretching statico attivo e la particolarità della contrazione isometrica del gruppo allungato viene sottolineata, nel linguaggio convenzionale, riferendosi a questa modalità semplicemente con il termine "stretching isometrico".

Di queste ultime due modalità, la prima è ascrivibile, in effetti, più al contesto dell'allenamento della forza che a quello della flessibilità in quanto il fattore limitante è quasi sempre costituito dalla insufficiente capacità di accorciamento del gruppo agonista, mentre la seconda presenta degli aspetti che riguardano *contemporaneamente*, e per uno stesso muscolo, sia l'allenamento della forza che quello della flessibilità. Senza entrare nel dettaglio fisiologico, il fatto fondamentale che sta alla base di questa tecnica è che una forte tensione isometrica in un muscolo allungato permette di "stirare" delle componenti del muscolo stesso che è difficile o impossibile stirare in altro modo. Questo è il motivo per cui diversi Autori attribuiscono allo stretching isometrico (o, soprattutto, alle sue combinazioni con altri tipi di stretching) delle potenzialità superiori, in fatto di rapidità e consistenza dei risultati, nello sviluppo della flessibilità. Di tali combinazioni, quella "classica" (a cui pure ci si riferisce con il termine di stretching isometrico) consiste nell'assumere una determinata posizione di stretching statico passivo seguita da una contrazione di una decina di secondi del gruppo allungato e dal suo successivo rilassamento per una

ventina di secondi. Questa combinazione è anche la base di una metodologia di allenamento della flessibilità conosciuta come PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) in cui alle due fasi descritte sopra si aggiunge un ulteriore stretching statico passivo del gruppo sottoposto ad allungamento (tecnica conosciuta come *hold-relax*) oppure una contrazione isometrica del suo antagonista (*hold-relax-contrast*). Lo stretching isometrico (e tutte le tecniche derivate) proprio per la sua particolare componente "attiva", va considerato su un piano del tutto differente dallo stretching statico passivo e, rispetto a quest'ultimo, presenta delle controindicazioni e delle limitazioni di utilizzo. Per esempio, risulta sconsigliato per bambini ed adolescenti, non può essere effettuato in due sedute consecutive senza l'interposizione di almeno un giorno di recupero (così come avviene per l'allenamento della forza), necessita di un contesto di allenamento periodizzato (cioè opportunamente disegnato nella varietà degli stimoli allenanti) e non può essere affrontato in condizioni di affaticamento.



Esempio di stretching