

FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO



ESSERE FLESSIBILI O NO? QUANTO CONTA FARE STRETCHING?

L'eterno dilemma: è così importante fare stretching? Nel corso degli anni di lavoro ho cercato di studiare la metodologia e di capire più possibile il come e il perché eseguire un lavoro di flessibilità. E' meglio essere flessibili o no? Riporto la risposta di Elia Bartolini dal libro PROJECT STRETCHING. "Un concetto importante nella costruzione di flessibilità infatti è che esiste un range fisiologico ed uno funzionale. La flessibilità ideale per un soggetto è quella che lo rende in grado di effettuare in sicurezza, senza compensi e senza forzature l'attività che svolge, che sia sportiva agonistica o amatoriale, un hobby o la vita di tutti i giorni. Non ci deve essere l'ossessione di ricercare un aumento della flessibilità attuale in un range abbondantemente oltre ciò che l'attività richiede." Questo paragrafo definisce in maniera esaustiva anche il mio pensiero a riguardo. E' altresì vero che ognuno di noi ha sviluppato **compensi** e **rigidità** a causa di attività scorrette, traumi o semplicemente perché con il tempo si sviluppano limitazioni in maniera diciamo fisiologica. Per questa ragione ritengo che lo stretching possa essere utile a tutti noi, resta da capire con quale modalità, frequenza e con quale obiettivo. Potrebbe essere utile ad esempio per un'atleta di ginnastica o di arti marziali per riprodurre in modo più efficace un calcio o un esercizio. Può essere utile per un calciatore che riporta problematiche attorno al bacino (vedi pubalgia), o per chiunque riporti qualche disturbo alla colonna. Il recupero della mobilità articolare in tutti questi casi è una delle componenti fondamentali per ritrovare l'equilibrio corporeo.

COME SI ESEGUE LO STRETCHING?

Cito sempre Bartolini: "L'importante è scendere in una posizione abbastanza profonda, restarci a sufficienza, contrarre e rilasciare i muscoli, scendere ancora di più e ripeterlo nelle settimane e nel tempo." **THAT'S IT!!! L'obiettivo è ricercare un nuovo range di movimento.**

Fare allungamento e mettersi in una posizione di stretching è relativamente semplice. Il capire come farlo, avendo una profonda coscienza di sé, delle proprie emozioni e reazioni alle posizioni, al contrario, non lo è.

STRETCHING O MOBILITÀ ARTICOLARE?

Stretching: Allontanamento tra origine o inserzione di uno o più distretti muscolari, fattore che crea l'allungamento.

Mobilità articolare: capacità di compiere un determinato movimento in cui è richiesto un particolare range di movimento. Questo implica l'utilizzo della forza dei muscoli a integrazione del solo allungamento muscolare.

Da queste definizioni possiamo comprendere che lo stretching è uno strumento a supporto della costruzione di mobilità articolare, vero elemento chiave per sviluppare una miglior qualità di movimento.

QUANDO FARE STRETCHING?

Il miglior momento per farlo è quello in cui potete dedicargli del tempo. La maggior parte di noi ha vite già abbastanza piene di impegni tra lavoro, passioni, famiglia ecc. Inoltre non ci sono evidenze che sia meglio farlo alla mattina o alla sera. Generalmente si consigliano alcuni esercizi di mobilità, meglio forse se dinamici prima di allenarsi, e alla fine forse si tende preferire quelli statici.