



STRETCHING

Lo stretching è una tecnica di allungamento muscolare il cui obiettivo è di allungare la muscolatura che per qualsiasi motivo ha ridotto la sua lunghezza naturale; consiste nel raggiungere lentamente una posizione di allungamento e mantenerla per un determinato periodo di tempo.

GLI ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE sono:

- La scelta di una determinata posizione e la sua precisione: la muscolatura che si vuole allungare è definita dalla posizione che si assume, una variazione, anche minima, provoca l'intervento di altri muscoli. Una volta scelta la posizione, è però importante assumerla in modo sicuro e preciso.
- Il mantenimento della posizione assunta per un determinato periodo di tempo (da 20-30 secondi a 1 minuto).
- La lentezza e la gradualità dell'azione dei muscoli interessati: è importante non forzare l'allungamento perché ciò provocherebbe l'effetto contrario, stimolando i meccanismi di difesa del muscolo che reagisce contraendosi, ovvero accorciandosi. Il graduale aumento dell'allungamento si ottiene invece attraverso un'azione lenta e precisa, che deve avvenire senza la presenza del dolore.
- L'assenza di dolore: il dolore infatti rappresenta un campanello d'allarme fondamentale che invita la persona ad allentare la tensione, in quanto andando oltre quel livello di tensione potrebbero verificarsi infortuni. La presenza di dolore non deve però determinare l'abbandono dell'esercizio, è sufficiente allentare la tensione affinché il dolore diminuisca o scompaia del tutto e diventi possibile, nella successiva graduale progressione, giungere alla posizione precedentemente assunta senza più provare dolore, grazie al fatto che la muscolatura ha avuto la possibilità di rilasciarsi e allungarsi lentamente.

STRETCHING E RESPIRAZIONE

Dato che l'espiazione è un momento di rilasciamento muscolare mentre l'inspirazione è un momento di contrazione muscolare, nell'assumere la posizione di allungamento scelta è importante espirare lentamente, una volta raggiunta la posizione, la respirazione deve essere lenta, ritmica e regolare. Non si deve trattenere il respiro durante l'allungamento. Se la posizione raggiunta inibisce il modo naturale di respirare, allora, ovviamente, non si è in una posizione rilassata. Diminuire quindi la tensione finché non sarà possibile una respirazione naturale.

IL RIFLESSO DI TENSIONE

I muscoli sono protetti da un meccanismo chiamato "riflesso di tensione" che ha il compito di evitare, fin dove possibile, infortuni alle fibre muscolari. Se si agisce bruscamente sul muscolo tentando di allungarlo velocemente oltre misura (rimbalzando o sovrastirandolo), viene attivato il riflesso di tensione che produce una brusca contrazione per opporre la sua forza a quella di allungamento: il muscolo cioè, reagisce contraendosi e blocca così l'allungamento. È chiaro che, in queste situazioni, insistere nell'allungamento significa rischiare di strappare le fibre muscolari provocando microtraumi.

COME ALLUNGARE CORRETTAMENTE LA MUSCOLATURA

La tecnica classica dello stretching, secondo Bob Anderson, si divide in due fasi:

1. fase della tensione facile: si assume la posizione scelta sentendo una tensione lieve e la si mantiene per almeno 10-20 secondi senza molleggiare, fino ad arrivare ad una tensione "media". La sensazione della tensione dovrebbe diminuire durante il mantenimento della posizione. La "tensione facile" riduce l'opposizione muscolare allo stiramento e prepara i tessuti alla fase successiva:
2. fase della tensione di sviluppo: ci si muove poco a poco senza effettuare molleggio finché non si sente una tensione "discreta", che va mantenuta per altri 15-30 secondi. Ancora una volta la tensione diminuirà e se ciò non accadesse sarà necessario allentare lentamente la tensione. Questa fase sviluppa la sensazione di benessere muscolare ed incrementa la flessibilità.

Le considerazioni fatte dimostrano chiaramente che, se si vuole allungare la muscolatura in modo efficace e senza provocare inutili danni all'organismo, bisogna agire gradualmente e con lentezza rispettando i segnali che il corpo ci invia.



Non serve forzare ma bisogna lasciare al muscolo il tempo necessario affinché le sue reazioni possano avvenire normalmente.

Il problema del dolore non sorge solo esercitando un'eccessiva trazione sul muscolo, ma anche utilizzando il sistema del molleggio, che consiste nell'insistere in un allungamento spingendo e lasciando continuamente: infatti, nel momento in cui viene spinta, la muscolatura si contrae e nella successiva fase di ritorno non ha il tempo di rilassarsi in quanto subito interviene la fase di allungamento che stimola un'ulteriore contrazione.

Ricapitolando:

- Raggiungere lentamente una leggera tensione e aumentarla man mano che ci si sente rilassati senza mai andare oltre la soglia del dolore.
- Mantenere le tensioni in posizione confortevole; la sensazione della tensione diminuirà gradatamente.
- Respirare lentamente, profondamente, e naturalmente. Espirare nel flettersi in avanti. Non allungarsi sino al punto da non poter respirare normalmente.
- Non molleggiare. Il molleggiare contrae i muscoli che si sta cercando di allungare. Allungarsi e mantenere la tensione.
- Si deve sfruttare solo il peso del corpo e non carichi maggiori.
- Pensare all'area che si sta allungando. Sentire la sensazione della tensione. Se la tensione aumenta, significa che è eccessiva, alleggerirla in una posizione più comoda.
- Non cercare la flessibilità. Imparando il modo appropriato per allungarvi la flessibilità migliorerà col tempo. La flessibilità è solo uno degli effetti dell'allungamento.
- È necessario fermarsi quando la resistenza allo stiramento diventa troppo elevata.

Questi accorgimenti sono fondamentali per non creare danni alla muscolatura e alle strutture articolari con stiramenti eccessivi.

Bastano pochi minuti più volte al giorno per poter constatare già delle modificazioni apprezzabili, ma gli interventi devono essere costanti ed eseguiti tutti i giorni.

Una frequenza di lavoro di tre volte la settimana è sufficiente per mantenere lo stato di mobilità già acquisito, mentre se la frequenza è inferiore si ottiene solo un rallentamento del fisiologico irrigidimento delle strutture muscolari.

EFFETTI DELLO STRETCHING

La pratica costante dello stretching produce notevoli benefici:

- Sul sistema muscolare e tendineo (riduce la tensione muscolare e favorisce la sensazione di rilassamento del corpo, migliora la capacità di movimento, è un'ottima forma di riscaldamento, previene traumi muscolari).
- Sulle articolazioni (attenua le malattie generative, stimola la lubrificazione articolare, mantiene giovani le articolazioni rallentando la calcificazione del tessuto connettivo).
- Sul sistema cardio-circolatorio e respiratorio (favorisce la circolazione del sangue, diminuisce la pressione arteriosa, aumenta la capacità polmonare, migliora il sistema respiratorio).
- Sul sistema nervoso (favorisce la coordinazione permettendo maggiore libertà e facilità nell'esecuzione dei movimenti, favorisce l'apprendimento motorio, sviluppa la consapevolezza del proprio corpo, riduce lo stress, è rilassante e rasserenante)

STRETCHING E VITA QUOTIDIANA

Avere un buon livello di mobilità articolare e di elasticità muscolare è di grande importanza anche per la vita quotidiana. Durante la giornata la quantità di movimenti che si realizzano è veramente elevata e se la mobilità li ostacola o provoca dolore nell'eseguirli, si creano situazioni sgradevoli.

Una struttura muscolare capace di adeguarsi alle sollecitazioni richieste dai bisogni quotidiani evita di incorrere in infortuni, che a volte possono risultare gravi.