

LO STRETCHING

Chi corre deve avere una buona flessibilità per esprimere al meglio il proprio potenziale e per non incorrere in continui ed invalidanti infortuni.

La flessibilità è l'insieme della mobilità articolare e della estensibilità muscolare. Lo stretching è in grado di allungare passivamente i muscoli e di migliorare la mobilità angolare delle articolazioni interessate in un determinato movimento. Il mantenimento di una buona flessibilità è importantissimo soprattutto negli atleti che si dedicano alla corsa di resistenza, perché l'esecuzione ripetitiva del gesto atletico fa scadere sia l'estensibilità che la mobilità articolare. La mancanza di quest'ultima, oltre ad influenzare negativamente la prestazione sportiva, favorisce le lesioni osteo-muscolo-tendinee. L'inserimento dello stretching nel programma di allenamento permette di raggiungere due obiettivi:

- il miglioramento dell'estensibilità muscolare e di conseguenza dell'efficienza muscolare, della tecnica di corsa e del rendimento della corsa stessa;
- la prevenzione delle lesioni osteo-muscolo-tendinee grazie al miglioramento della mobilità articolare passiva ed attiva.

Metodiche di stretching

Le principali tecniche utilizzate per migliorare la flessibilità sono:

1. tecniche di stretching statico
2. tecniche di flessibilità senza fase statica
3. tecniche di facilitazione propriocettiva neuromuscolare (PFN).

Le tecniche di **stretching statico** consistono nello stirare passivamente un muscolo agonista sino ad avvertire un certo disagio e mantenere la posizione per un periodo ottimale di 30 secondi per poi ritornare lentamente alla posizione di partenza. Le **tecniche di flessibilità senza fase statica** prevedono l'esecuzione di esercizi in continuo movimento, alternando in successione allungamento e rilasciamento muscolare. Le tecniche di stretching basate sulla **facilitazione propriocettiva neuromuscolare (PFN)** derivano dalle terapie riabilitative utilizzate nei soggetti affetti da paresi. Generalmente consistono in contrazioni alternate dei muscoli agonisti ed antagonisti ed è necessario l'aiuto di un partner.

Tecniche di stretching statico

In ogni seduta di allenamento è consigliabile inserire alcuni esercizi di stretching per i gruppi muscolari impegnati nella corsa. Siccome l'aumento di temperatura influenza in modo positivo la riduzione delle resistenze viscosi dei muscoli, tendini e legamenti è importante che gli esercizi di stretching vengano preceduti da un breve riscaldamento, al fine di evitare possibili infortuni. Infatti solo a muscolo caldo sarà possibile ottenere un buon allungamento muscolare, raggiungendo tensioni sempre maggiori. A questo proposito è opportuno far precedere lo stretching statico dall'esecuzione dello stesso esercizio eseguito secondo le tecniche di flessibilità senza la fase statica. Conclusa questa fase si può raggiungere lentamente la posizione voluta, mantenerla per almeno 30 secondi per poi tornare alla posizione di riposo. È importante eseguire l'esercizio molto lentamente e mantenere la posizione statica sino a che non si ha la sensazione di un calo di tensione del muscolo stirato.

Gli esercizi di stretching più comuni per chi corre possono essere suddivisi in cinque gruppi, considerando però che gli effetti di un esercizio non si manifestano solo sul gruppo muscolare specifico, ma anche su altri.

Qui di seguito distinguiamo:

- esercizi per la muscolatura della gamba
- esercizi per la muscolatura flessoria del ginocchio
- esercizi per la muscolatura estensoria del ginocchio
- esercizi per la muscolatura adduttrice
- esercizi per la muscolatura del cingolo pelvico

Esercizi per la muscolatura della gamba

Il **tricipite surale, (polpaccio)** per il ruolo che svolge nell'azione di corsa, è il muscolo che determina la "brillantezza" delle spinte dei piedi e che caratterizza in positivo gli atleti di alto livello. Per lo stesso motivo è anche fra i muscoli più sottoposti al carico di lavoro del corridore. Se non viene adeguatamente allenato, può essere fonte di continui infortuni, sia a livello del tessuto muscolare stesso, sia a livello del tendine d'achille e delle varie strutture osteo-muscolo-tendinee del piede. Gli esercizi di stretching per questo gruppo muscolare costituiscono una vera e propria ginnastica preventiva per le tendiniti, meta tarsalgie, fasciti plantari, eccetera.



1 - È importante che il calcagno della gamba posteriore sia ben appoggiato al suolo: con la gamba tesa (figura 1a) si agisce soprattutto sulla parte alta del tricipite; se la stessa gamba è piegata



(figura 1b) l'esercizio è invece più indirizzato ai fasci muscolari inferiori. È possibile eseguire l'esercizio anche con gli arti paralleli ed il piede intraruotato o extraruotato.



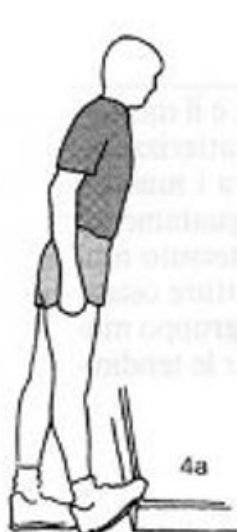
2

2 - Con il peso del corpo su una sola gamba, semipiegata, e con il piede dell'altra appoggiato solo sul tallone e la punta ben rivolta verso l'alto, flettere il busto in avanti e mantenere la posizione.



3

3 - Dalla posizione illustrata spingere verso il suolo il tallone della gamba con l'appoggio più arretrato (nel disegno, la destra).



4a



4b

4 - Con l'ausilio di un marciapiede basso (o del cordolo della pista, o di un qualsiasi rialzo di alcuni centimetri) si possono eseguire alcuni esercizi di stretching del tricipite surale (4a e 4b) avendo cura di non portare in iperlordosi la colonna lombare.



5

5 - Con i calcagni appoggiati al suolo, gli avampiedi su un rialzo di alcuni centimetri (per esempio il primo grado di una spalliera), le mani in presa ad un sostegno all'altezza delle spalle e sulla perpendicolare dell'appoggio (per esempio un grado alto della spalliera), avvicinare il busto alle mani. L'esercizio è molto efficace se eseguito in appoggio su un piede solo.

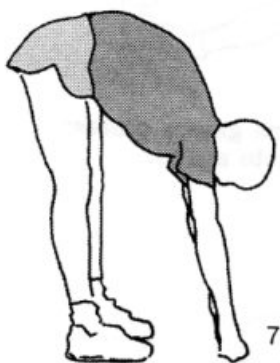


6

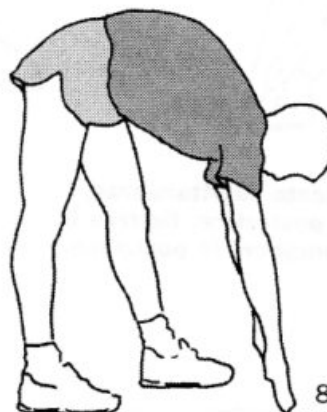
6 - In appoggio sul solo avampiede su un rialzo piuttosto elevato (che permetta di non toccare il terreno, come nel caso, per esempio, del secondo-terzo grado di una spalliera), spostare il peso del corpo, con prudenza e sempre lentamente, in direzione del calcagno. L'esercizio va eseguito dapprima in appoggio su entrambi gli avampiedi, poi sulla singola gamba.

Esercizi per la muscolatura flessoria del ginocchio

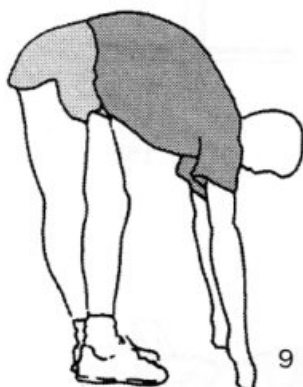
I **muscoli posteriori della coscia**, altrimenti detti **ischo-crurali**, sono il bicipite femorale, il semitendinoso e il semimembranoso. Sono deputati alla flessione della gamba sulla coscia. Nella normale azione di corsa consentono il richiamo della gamba dopo la fase di spinta.



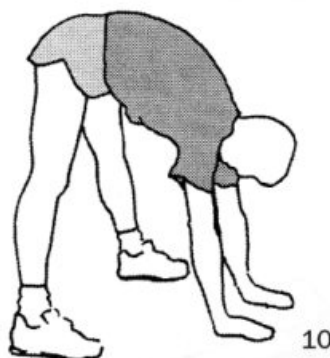
7 - Flessione del busto in avanti a gambe tese unite. Il grado di tensione raggiunto dai muscoli ischio-crurali deve permettere il mantenimento della posizione per almeno 20-30 secondi.



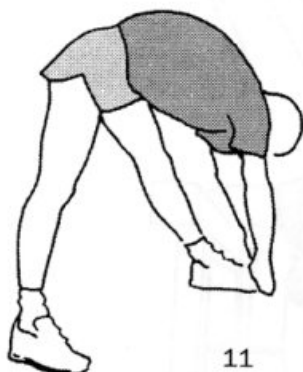
8 - Flessione del busto in avanti a gambe tese divaricate sul piano sagittale (una davanti all'altra). L'effetto dell'esercizio si manifesta sulla gamba anteriore.



9 - Flessione del busto avanti a gambe incrociate. Si avverte lo stiramento degli ischio-crurali della gamba posteriore.



10 - Flessione del busto avanti a gambe divaricate. Se le gambe sono molto divaricate l'esercizio s'indirizza soprattutto ai muscoli adduttori.



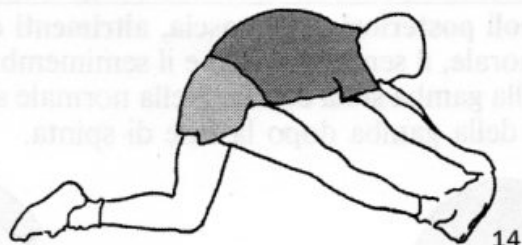
11 - A gambe tese e divaricate flettere il busto su una gamba. Mantenere la posizione, poi passare all'altra gamba.



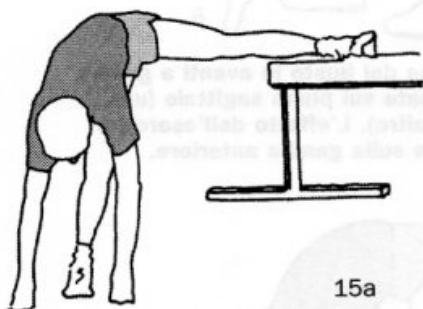
12 - Piegare una gamba e flettere il busto sulla gamba tesa.



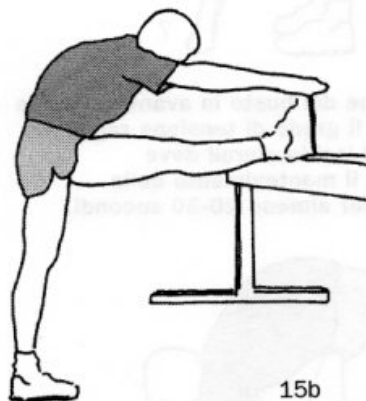
13 - Gambe divaricate sagittalmente, piegare la gamba posteriore, flettere il busto avanti e mantenere la posizione.



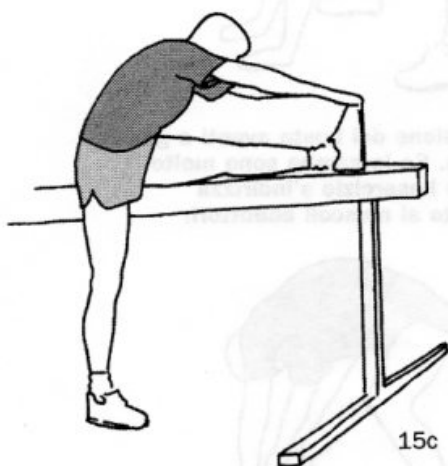
14 - In ginocchio, una gamba protesa avanti, flettere il busto avanti.



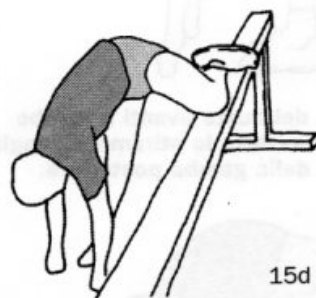
15a



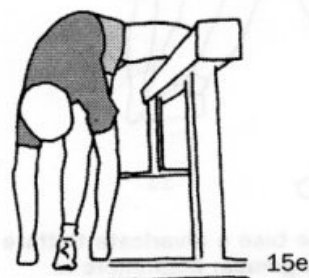
15b



15c

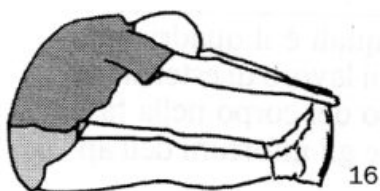


15d

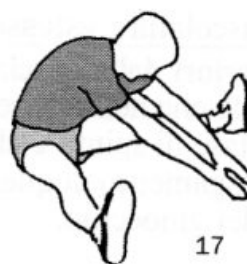


15e

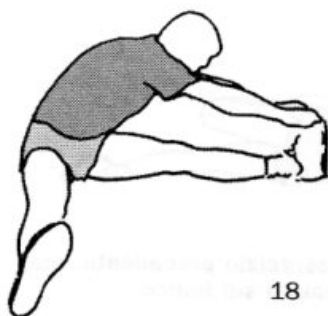
15 - Con l'ausilio di un ostacolo per le gare con siepi (ma anche con spalliere, tavoli, davanzali, ecc.) si possono eseguire l'esercizio 15a ed altri (15b, 15c, 15d, 15e) che permettono anche di ovviare alla monotonia che i soliti gesti inevitabilmente producono.



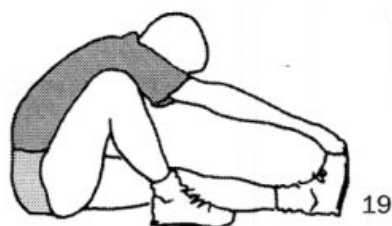
16 - Da seduti, a gambe tese unite, flessione del busto avanti.



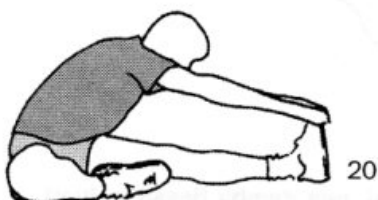
17 - Da seduti, a gambe divaricate, flessione del busto avanti.



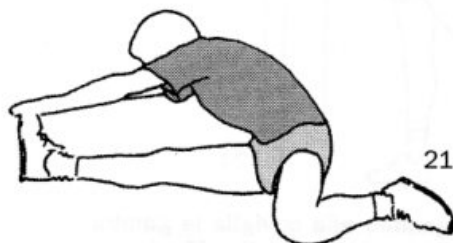
18 - Da seduti, a gambe divaricate, flessione del busto su una gamba, poi sull'altra.



19 - Da seduti con una gamba piegata, flessione del busto avanti.



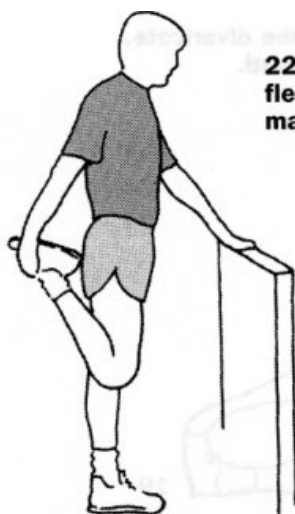
20 - Da seduti, con una gamba flessa e la pianta del piede appoggiata all'interno della coscia dell'altra gamba, flessione del busto avanti. Questo esercizio, come il precedente, è indirizzato anche ai gruppi muscolari lombari.



21 - Da seduti, con una gamba flessa in fuori (posizione dell'ostacolista), flessione del busto avanti.

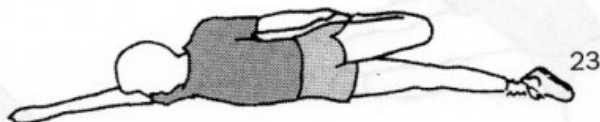
Esercizi per la muscolatura estensoria del ginocchio

I **muscoli anteriori della coscia**, il principale dei quali è il quadricipite femorale, sono quelli che nell'azione di corsa svolgono il lavoro di estensione della gamba nella fase di spinta e che assorbono il peso del corpo nella fase di appoggio. L'allungamento di questi muscoli previene gli infortuni dell'apparato estensore del ginocchio.



22 - Impugnando alla caviglia la gamba flessa, avvicinare il tallone ai glutei e mantenere la posizione.

22



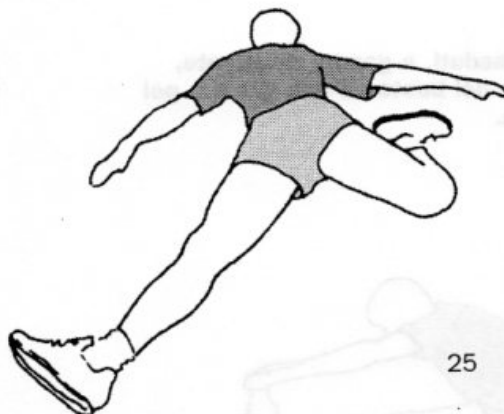
23

23 - Come nell'esercizio precedente, ma in posizione sdraiata sul fianco.



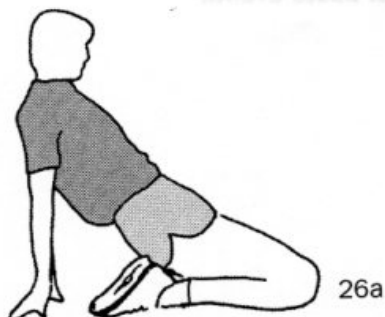
24

24 - Impugnando alla caviglia la gamba flessa, spingere indietro-alto. Mantenere la posizione.



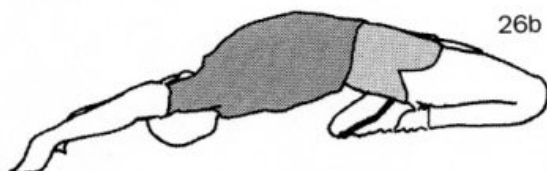
25

25 - Da supini, una gamba flessa in fuori (ad ostacolista), avvicinare il ginocchio al suolo.



26a

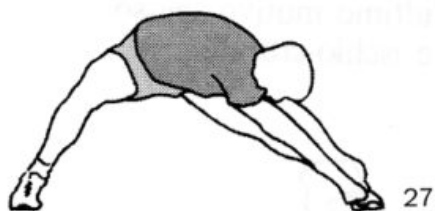
26 - In ginocchio, seduti sui talloni, mani in appoggio dietro (figura 26a), abbassare il busto all'indietro (eventualmente appoggiandosi sui gomiti) fino ad arrivare nella posizione della figura 26b. Quest'ultima parte dell'esercizio va eseguita con molta cautela.



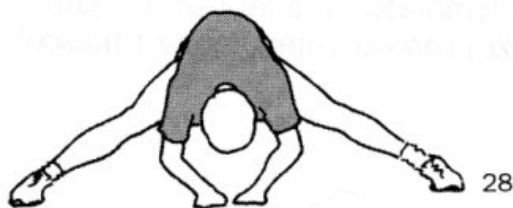
26b

Esercizi per la muscolatura adduttrice

Gli **adduttori** sono i muscoli mediali della coscia. Essi non intervengono direttamente nell'azione di corsa, ma fungono da stabilizzatori, soprattutto sui terreni irregolari e nelle curve. Lo stretching di questi muscoli è fondamentale per la prevenzione della **pubalgia**.

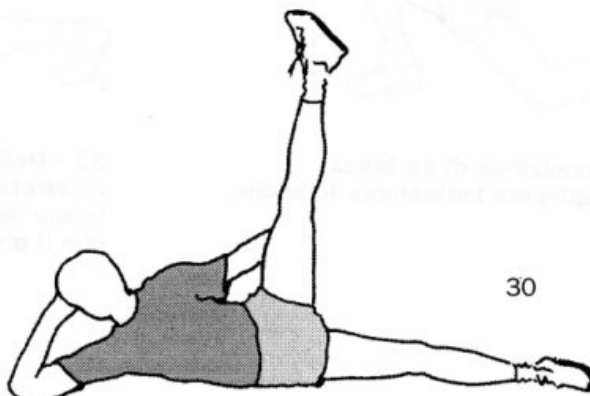
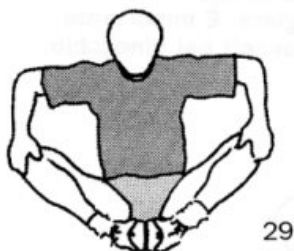


27 - A gambe divaricate, una piegata, flettere il busto sulla gamba tesa.

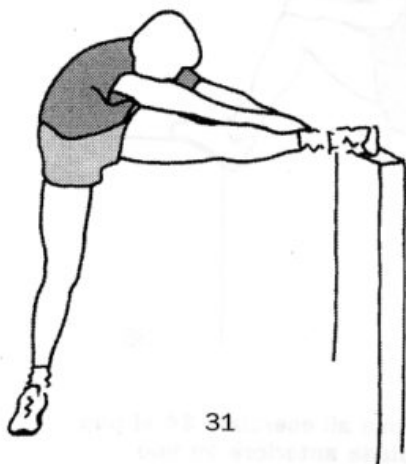


28 - A gambe molto divaricate, flettere il busto in avanti.

29 - Da seduti, gambe flesse, piante dei piedi a contatto fra loro, spingere verso il basso le ginocchia con le mani.



30 - In decubito laterale, sollevare e tirare verso l'alto la gamba.



31 - Con l'arto inferiore appoggiato su un ostacolo, flettere lateralmente il busto.

Esercizi per la muscolatura del cingolo pelvico

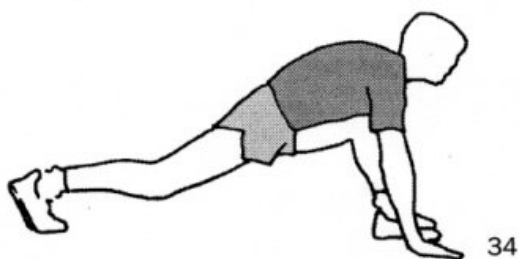
La mobilitazione dell'**articolazione coxo-femorale** e l'allungamento dei muscoli del **cingolo pelvico** permettono di affrontare un importante problema. E' noto infatti che nelle corse a medie e basse velocità non si verificano grandi escursioni articolari a livello dell'anca, con conseguente perdita di mobilità articolare. L'importanza degli esercizi è legata al grande numero di muscoli fondamentali per la corsa che si inseriscono in questa regione.: il capo lungo del bicipite femorale, il semitendinoso ed il semimembranoso; l'ileo-psoas e il retto femorale; gli adduttori e i glutei. Per quest'ultimo motivo spesso gli esercizi proposti coinvolgono i muscoli adduttori e ischio-curali.



32 - Dalla posizione di partenza illustrata, spingere lentamente le anche in avanti.



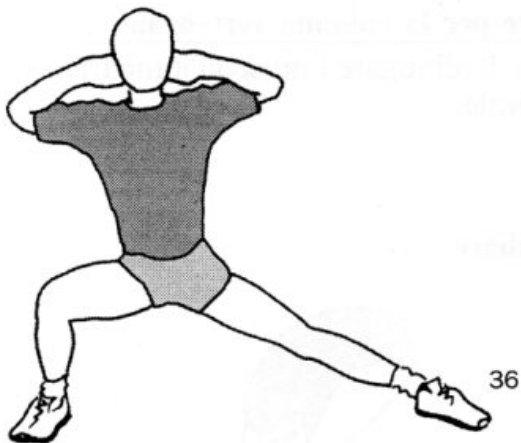
33 - Dalla posizione di partenza illustrata, spingere le anche verso il basso senza molleggiare. È importante che il piede sia più avanti del ginocchio.



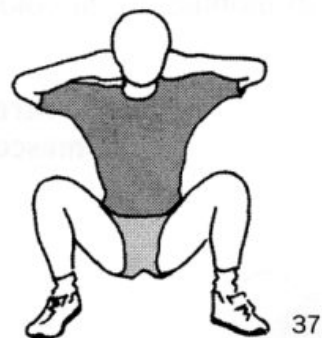
34 - Stessa posizione di partenza dell'esercizio precedente, ma con le mani appoggiate al suolo (garantiscono un maggiore equilibrio e rendono l'esercizio più controllabile e sicuro), spingere le anche verso il basso senza molleggiare.



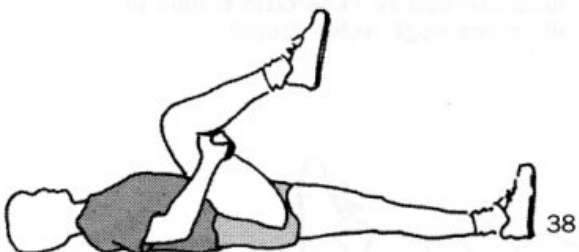
35 - In alternativa all'esercizio 34 si può appoggiare il piede anteriore su uno scalino o una panca.



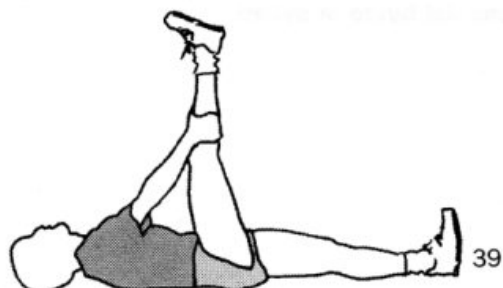
36 - Con una gamba piegata e l'altra protesa in fuori si agisce sugli adduttori. È importante che i talloni di entrambi i piedi siano ben appoggiati al suolo.



37 - Da gambe piegate divaricate e talloni appoggiati al suolo, spingere le anche verso il basso.



38 - Da decubito supino, avvicinare al tronco una gamba flessa, impugnandola nella zona poplitea (dietro al ginocchio).



39 - Variante a gamba tesa dell'esercizio precedente che presuppone una buona mobilità articolare dell'anca.