

# SRETCHING

di Prof. Antonio Menafra

Iniziamo con questo primo articolo a discutere di allungamento muscolo-tendineo, oggi comunemente chiamato **stretching**, una metodica ginnica recente, introdotta in campo sportivo ed in medicina preventiva e riabilitativa da non più di venti anni, ma con analoghe radici molto antiche, insite nella tradizione cinese e delle popolazioni dell'India.

Oggi milioni di persone scoprono gli effetti benefici del movimento, è sempre più frequente incontrare gente che cammina anziché utilizzare l'automobile, pratica jogging, corre, gioca a tennis, corre in bicicletta o nuota, si dedica al calcio a 5, agli stili interni ed esterni. Cosa spera di ottenere? Perché questo improvviso interesse per l'attività fisica?

La gente attiva vive molto più pienamente. Ha più capacità di resistenza, sopporta meglio le malattie ed è in buona forma. Ha un maggior autocontrollo, è meno depressa e spesso, anche in tarda età, intraprende nuove attività con rinnovato vigore. La ricerca medica più recente ha dimostrato che moltissimi stati di cattiva salute sono strettamente correlati alla **carenza di attività fisica**. La consapevolezza di ciò, unitamente ad un'appropriata cura della salute, sta modificando il nostro modo di vivere. Ora ci rendiamo conto che il solo modo per prevenire gli inconvenienti dell'inattività è fare attività, e non per un mese oppure un anno ma per tutta la vita.

Che cosa ha a che fare lo stretching con tutto questo?

La risposta alla domanda deriva dall'esperienza di tanti campioni dello sport che hanno dedicato la loro vita alla continua ricerca del perfezionamento di quella meravigliosa macchina che è il corpo umano.

L'allungamento è l'importante anello di congiunzione tra la vita sedentaria e la vita attiva.

Mantiene l'**elasticità dei muscoli e prepara al movimento**, favorisce il passaggio quotidiano dall'inattività all'attività più o meno impegnativa senza eccessivo sforzo. Questo è altrettanto vero per gli atleti professionisti, per i dilettanti, per gli amatori. E' particolarmente importante se si gioca a calcio, se si è lottatori, se si corre, se si fa ciclismo, se si gioca a tennis o se si è dedicate ad altri esercizi impegnativi, in quanto queste attività producono rigidità e diminuiscono la flessibilità. Eseguire l'allungamento **prima e dopo l'attività fisica** conserverà flessibilità ed elasticità, sarà utile per prevenire i traumi così frequenti, come la periostite tibiale, le tendinite dell'atleta o i dolori alle spalle o ai gomiti del tennista.

Dato l'enorme numero di persone che praticano attività fisica è veramente necessario fornire una corretta informazione. L'allungamento è una metodica facile ma eseguirlo in maniera errata può realmente causare più danni che benefici. Per questa ragione è fondamentale apprendere le tecniche corrette.

Negli ultimi dieci anni ho lavorato spesso a contatto con atleti di ogni livello, con squadre dilettantistiche e spesso ho constatato che poche persone, inclusi gli atleti professionisti, sanno eseguire correttamente l'allungamento. Nell'atleta e nella persona attiva lo stretching fa eseguire al meglio le proprie prestazioni. E' importante **non forzare i limiti** o cercare di fare di più ogni giorno. Non è importante sapere quanto siamo in grado di allungarci. L'allungamento è una tecnica su base individuale strettamente correlata alla struttura muscolare, alla flessibilità, ed ai livelli di tensione. La chiave sta nella regolarità e nel rilassamento. L'obiettivo è quello di **ridurre la tensione muscolare** favorendo la libertà del movimento e non di raggiungere la massima flessibilità, che spesso porta al sovrastiramento o peggio ancora all'infortunio. Non occorre essere un grande atleta per dedicarsi allo stretching e soprattutto all'inizio praticatelo con moderazione. Occorre dare il tempo al corpo ed alla mente di adattarsi all'attività fisica. E' opportuno essere regolari, iniziare con calma e fare spesso esercizio.

## A chi è rivolto l'allungamento?

Chiunque può imparare ad allungarsi, indipendentemente dall'età o dalla flessibilità. Non c'è bisogno di essere in perfetta forma fisica o di possedere specifiche abilità atletiche. Le tecniche di allungamento sono le medesime e si rivolgono indipendentemente a chi lavora in maniera continuativa in ufficio, al contadino ed alla casalinga impegnati in pesanti attività, all'autista ed all'intellettuale, al praticante agonista di arti marziali ed all'amatore. L'importante è che quando lo si fa....ci si concentri, come per calciare un rigore, per saltare l'asticella, o semplicemente per versare il caffè.

## Quando allungarsi

L'allungamento può essere praticato ogni volta ci sia tempo, nelle pause del lavoro, durante una passeggiata, dopo un'escursione, negli intervalli dell'attività scolastica, prima e dopo un esercizio fisico. E' importante fare stretching prima e dopo l'attività sportiva.

## Perché allungarsi

L'allungamento dovrebbe essere parte integrante della vita attiva. La ricerca medica internistica e sportiva ha sottolineato i seguenti vantaggi:

- Riduce la tensione muscolare
- Favorisce la coordinazione motoria
- Incrementa la capacità di movimento
- Incrementa la forza muscolare
- Previene gli infortuni da strappo muscolare
- Facilita la pratica di attività sportive impegnative
- Sviluppa la consapevolezza del proprio corpo
- Allena il controllo della mente sul corpo
- Favorisce la circolazione del sangue

Tutte le caratteristiche quelle sopra riportate che aiutano il miglioramento della prestazione sportiva.

## Come allungarsi

La tecnica corretta di allungamento passa attraverso una tensione rilassata e prolungata, concentrando l'attenzione sui muscoli che vengono allungati. La tecnica errata è rimbalzare su e giù o allungarsi sino alla soglia del dolore: questo metodo è causa di infortuni.

