

Lo Stretching

PILLOLE:

i rischi per chi inizia o chi pratica.

La marcia uno sport per tutti

Le proteine e i muscoli

Ortaggi e frutta

## Lo Stretching

Una pratica nata sicuramente in oriente da più di 2000 anni, anche nello yoga indiano esistono esercizi in tal senso, in Europa arriverà molto più tardi.

**Lo Stretching** è un termine inglese (che significa *allungamento, stiramento*) usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati al miglioramento muscolare. gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni ed in gran parte consistono in movimenti di allungamento muscolare.

Tutti noi, alzandoci al mattino, sentiamo il bisogno di stirarci e allungarci. Si tratta quindi, almeno in alcune sue forme, di un atteggiamento istintivo e naturale. Questo ha portato ad uno sviluppo degli studi e delle sue applicazioni.

Fisiologia: I muscoli compiono la loro azione allungandosi ed accorciandosi. Di conseguenza avranno una controparte complementare:

- estensori e flessori
- adduttori e abduttori
- intrarotatori ed estrarotatori

Quando un estensore (ad esempio il bicipite del braccio) si contrae, il corrispondente flessore (il tricipite) si distende, e viceversa. Il principale effetto degli esercizi di allungamento è quello di portare i muscoli ed i tendini corrispondenti al loro massimo allungamento, stimolandoli.

Quando un muscolo raggiunge il massimo allungamento reagisce con il *riflesso dell'allungamento* (definito miotattico) per proteggere il tessuto muscolare e connettivo da eventuali danni. Questo consiste in una contrazione muscolare automatica che accorcia il muscolo. Tanto più veloce è l'allungamento e tanto più intenso sarà il riflesso miotattico. A questa contrazione corrisponde un rilasciamento del suo antagonista.

### Tipi di stretching:

**balistico:** tecnica oramai poco usata (anni 70-80) consiste nel fare oscillare ripetutamente e in maniera incontrollata gli arti o il busto nel tentativo di forzare l'allungamento muscolare oltre il suo normale raggio di movimento.

**dinamico:** si differisce da quello balistico per il semplice fatto che il movimento sarà lento cioè senza scatti evitando così il molleggio o il rimbalzo.

**statico passivo:** si effettua assumendo una posizione per 20-30 secondi con il supporto di un partner, evitando l'uso dei muscoli agonisti cioè quelli complementari a cui si effettua l'allungamento.



Stretching prima e dopo  
ogni allenamento

**statico attivo:** come quello passivo ma senza l'ausilio del partner, viene effettuato in due momenti: assumere la postura lentamente inspirando durante il movimento mantenere la posizione per 10-15 secondi senza raggiungere la massima estensione, successivamente arrivare al massimo allungamento senza raggiungere la soglia del dolore e mantenere la posizione per altri 10-15 secondi.

**Isometrico:** questo particolare allungamento viene suddiviso in tre categorie:

PNF (facilitazione priocettiva neuromuscolare) si esegue effettuando un allungamento lento ma graduale, contrazione per 10-15 secondi, rilassamento per 5 secondi e successivo allungamento per altri 20-30 secondi.)

CRAC (contrazione, rilassamento e contrazione muscoli antagonisti) è simile al PNF ma prevede la contrazione del muscolo antagonista che faciliterebbe il rilassamento dell'agonista.

CRS (contrazione, rilassamento e stretching) si contrae il muscolo per 10-15 secondi, si rilassa per 5 secondi e si effettua successivamente l'allungamento.

**Effetti dello stretching:** riduce la tensione muscolare, migliora la priocettività cioè migliora la presa di coscienza del proprio corpo, previene le lesioni muscolari e tendinee e migliora l'escursione articolare.

**Quando è necessario:** **sempre**, prima (dopo un breve riscaldamento) e dopo ogni allenamento.



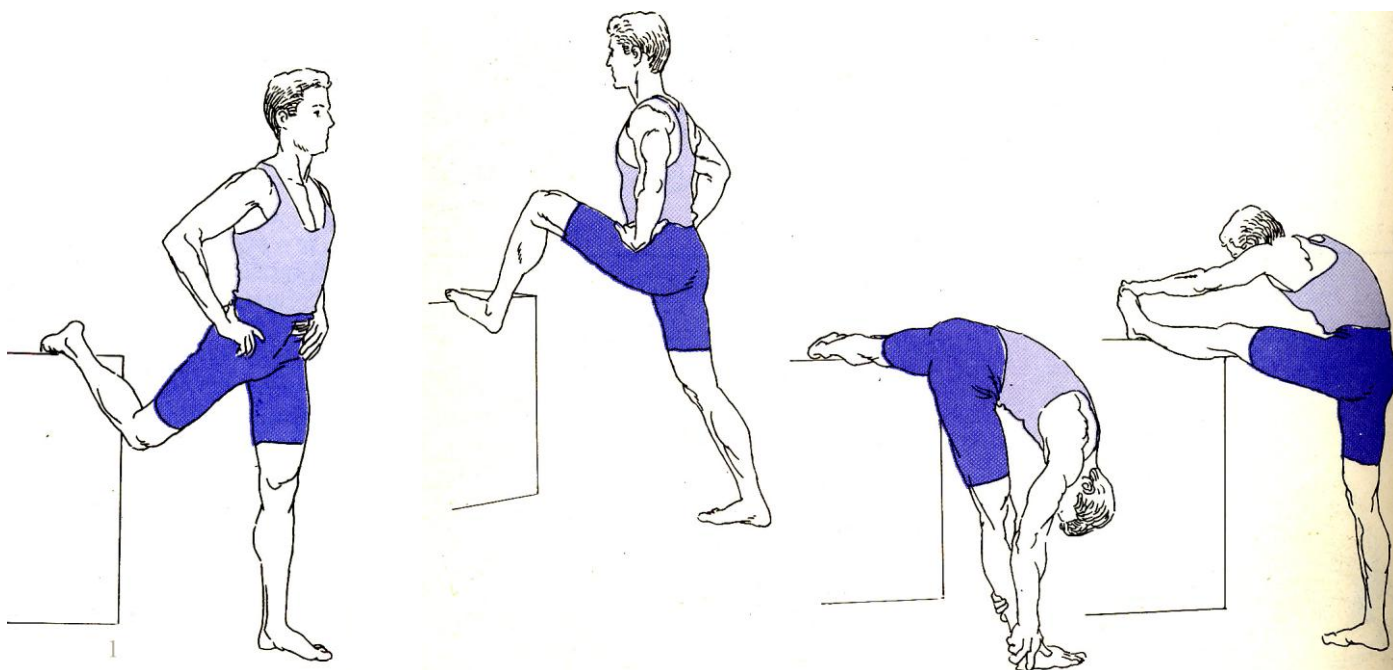
## Dalla teoria alla pratica

### Esercizi per la corsa

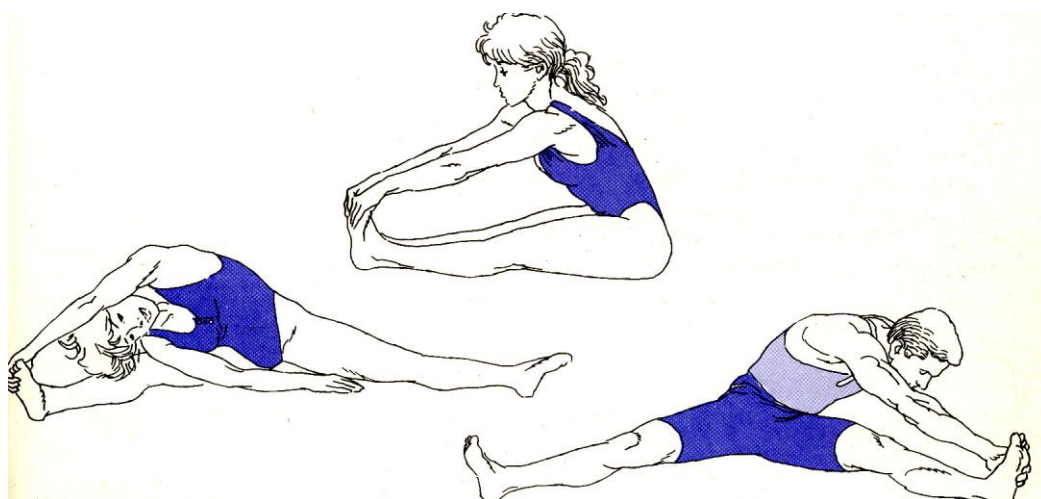
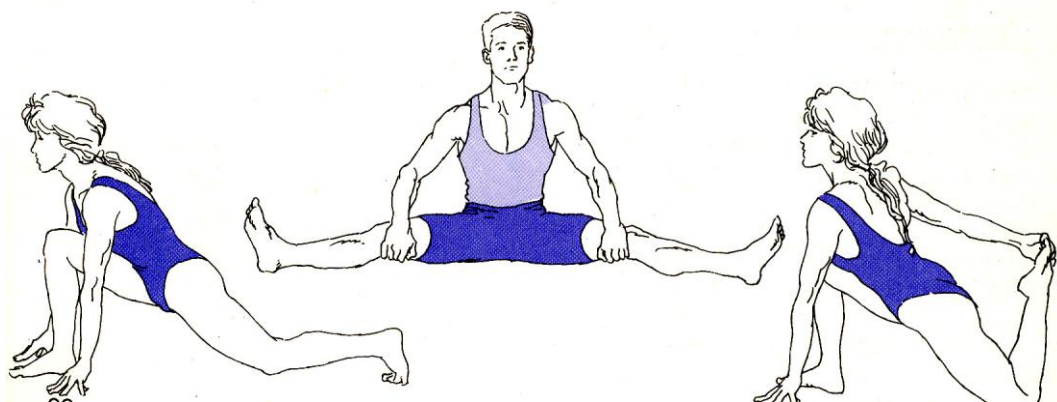
Nonostante l'apparenza, la corsa è uno sport abbastanza traumatico, ogni volta che il piede del corridore ricade al suolo deve sopportare l'inerzia del movimento, l'intero peso corporeo e la forza della caduta, di conseguenza a livello articolare (caviglia, ginocchio, bacino e colonna) ne subiranno le ripercussioni. Per cui solo i legamenti ed i muscoli forti potranno attenuare una meccanica articolare così violenta.

Il riscaldamento per la corsa dovrà essere metodico e prolungato ed effettuato principalmente agli arti inferiori ed alla colonna, come pure il defaticamento.

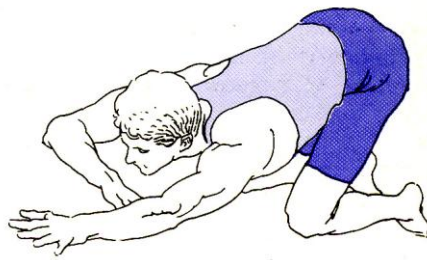
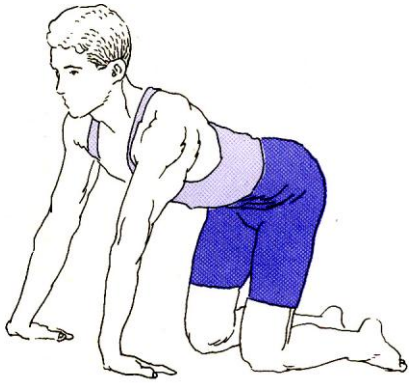
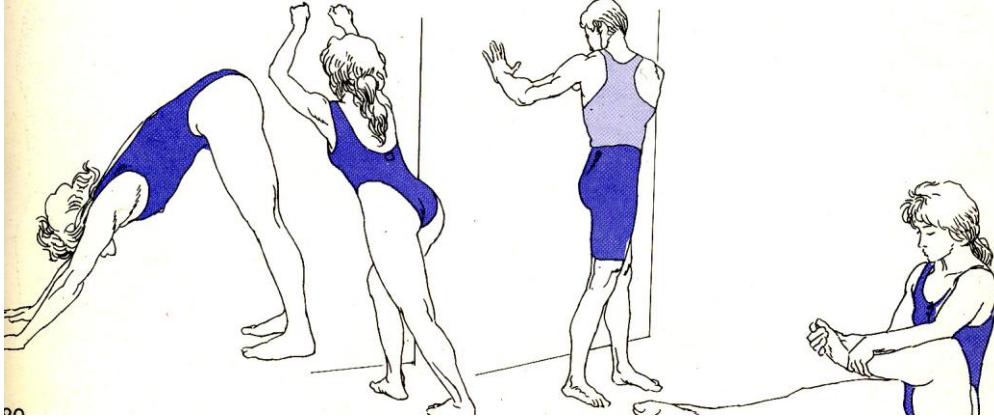
Vediamo insieme alcune figure:



**ATLETICA**  
**1990**  
**CASTELFIDARDO**  
*Roberto Antonucci*







Come potete vedere le figure rappresentano un programmino semplice che ogni atleta che si appresta ad un allenamento alla corsa dovrebbe effettuare prima e dopo. La prossima volta, se siete interessati possiamo vedere altri esercizi.

## PILLOLE

### I rischi per chi inizia (e per chi pratica)

L'attività fisica fa bene, ma per chi è completamente fuori forma o non proprio giovanissimo, ci sono alcuni rischi che vanno tenuti presenti ed evitati.

Innanzitutto mai imbarcarsi in **sport troppo stressanti** senza un'adeguata preparazione, o dopo un lungo periodo di inattività: si può andare incontro a ipossie tissutali, ovvero la mancata apertura dei circoli collaterali di irrorazione sanguigna, fatto particolarmente dannoso per quanto riguarda il miocardio. Ma un risvolto poco piacevole per lo sportivo della domenica potrebbe presentarsi sotto forma di infiammazioni osteoarticolari e muscolari. Ovvero, il pericolo sta nella **dispnea da sforzo** fino allo **strappo muscolare**, fino ad arrivare a conseguenze più gravi, come **crisi anginose**, **artriti e miositi** che comportano lunghi periodi di guarigione.

Per chi invece pratica regolarmente una attività fisica, il consiglio è di **rispettare i tempi di allenamento**, di mettere sotto controllo la eccessiva

competitività, di calcolare sempre i limiti delle proprie prestazioni, connessi alla forma fisica ma anche all'età. Ecco alcuni segnali del nostro corpo in presenza dei quali sarebbe opportuno interrompere lo sforzo:

- aumento della frequenza cardiaca oltre i 120 battiti al minuto;
- mancato ritorno della frequenza cardiaca nella norma (70/80 battiti al minuto) dopo 5 minuti dall'interruzione dello sforzo;
- sensazione di freddo durante l'esercizio;
- senso di nausea o di vomito.

Infine, anche chi **smette all'improvviso** una normale attività fisica corre rischi da non sottovalutare: il tessuto muscolare ipertrofizzato dal periodo d'attività si trasforma in tessuto adiposo, con conseguente aumento del peso corporeo. Ed il mantenimento delle abitudini alimentari del tempo in cui si bruciavano calorie con lo sforzo fisico comporta quasi sempre dismetabolismi che possono portare anche all'obesità.

### **Marcia**

Non c'è sport come la marcia indicato veramente per tutti e a tutte le età: addirittura dal primo anno di vita, dicono i medici dello sport.

### Qualità delle **PROTEINE**

Molte persone che fanno uno sport sono preoccupate per la quantità delle proteine che ingeriscono. E' molto diffusa la convinzione che i muscoli vengano "costruiti" partendo dalle proteine. Vi sono convinzioni errate ed altre vere solo in parte. Infatti quando immaginiamo che mangiando una bistecca, il "muscolo" della bistecca divenga "muscolo" proprio è errato. In realtà le caratteristiche del muscolo dell'atleta non sono le stesse di quello del manzo o del pollo. E' vero che la carne di manzo o di pollo viene sintetizzata per la costruzione del muscolo umano, ma è altrettanto vero che il nostro organismo per creare l'impalcatura muscolare utilizza anche proteine del mondo vegetale, pertanto se ad esempio, uno mangia tonno e fagioli, alcuni componenti che

vengono usati per sintetizzare il muscolo possono essere tratti dal tonno, altri dai fagioli, anche se si trovano uguali nel tonno che si è mangiato. Ciò significa che le proteine cosiddette "nobili" si trovano nei cibi di derivazione animale (bistecche, carni, pesce, uova, latte...) ma anche in certi alimenti vegetali. Vi sono anzi alcuni alimenti vegetali che ne sono ricchissimi, almeno quanto certe carni. E' chiaro inoltre che ciò che più conta è la qualità e non solo la quantità per cui non si deve guardare solo a quante proteine contiene un certo alimento (es. salame o fragole), ma anche quali sostanze proteiche contiene.

A seguito di ciò vi propongo un elenco di alimenti vegetali che soprattutto durante la preparazione, nei periodi estivi e nei periodi di intenso allenamento è importante che all'organismo non manchi quell'apporto salino e vitaminico per ottenere dai muscoli il massimo della prestazione sportiva.

Nella dieta dello sportivo non possono mancare i vegetali che concorrono ad un giusto equilibrio

alimentare, osserviamone il loro contenuto:

#### O R T A G G I

Asparago	calcio, fosforo, vit. b1, b2, c.
Bietola	calcio, fosforo, ferro, vit. c.
Carciofo	calcio, fosforo, ferro, vit. c.
Carota	calcio, fosforo, vit. PrA-C.
Cavolfiore	calcio, fosforo, ferro, vit. c-pp
Cetriolo	calcio vit. c
Cicoria	calcio, ferro, vit. c
Cipolla	calcio, fosforo, vit. c-pp.
Fagiolini	calcio, fosforo, vit. a-b2-c
Finocchio	calcio, fosforo, ferro, vit. a-c-pp
Lattuga	calcio-vit. c-pp
Melanzane	calcio, fosforo, vit. c.
Patata	fosforo, ferro, vit. b1-c-pp
Peperone	fosforo, vit. a-c-pp
Pomodoro	calcio, vit. a-c.
Spinaci	calcio, fosforo, ferro, vit. b1-b2-c

#### L E G U M I

Ceci	proteine, calcio, fosforo, ferro, vit. a-b1-b2-c
Fagioli	proteine, calcio, fosforo, ferro, vit. a-b1-b2-c
Fava	ferro, vit. a-c
Lenticchia	proteine, calcio, fosforo, ferro, vit. a-c
Piselli	calcio, fosforo, ferro, vit. a-c-pp

#### F R U T T A

Albicocca	calcio, fosforo, vit. a-c-pp.
Ananas	calcio, vit. c.
Anguria	fosforo, vit. c.
Arancia	calcio, fosforo, vit. c-pp.
Avocado	vit. a-b.
Banana	potassio, fosforo, vit. a-c.
Caco	ferro, vit. a-c.
Castagna	calcio, ferro, vit. b1-b2.
Ciliegia	ferro, vit. a-c-pp.
Uva	calcio, fosforo, ferro, vit. c-pp
Prugna	calcio, fosforo, ferro, vit. a-b1-b2-c

**Ciao a presto  
Giorgio**