

LO STRETCHING GLOBALE

Che cos'è?

Il grande impulso che lo stretching (detto altrimenti “allungamento”) ha avuto in questi ultimi tempi in Italia e la sua diffusione, sia in ambito sportivo che fisioterapico, evidenzia la necessità di un valido approccio scientifico alla problematica dell'allungamento muscolare e, più in generale, dell'attività fisica finalizzata al raggiungimento e al mantenimento dell'equilibrio muscolo-scheletrico. Tra le varie metodologie di allungamento muscolare, lo stretching globale è scientificamente ritenuto il più efficace.

Perché utilizzarlo?

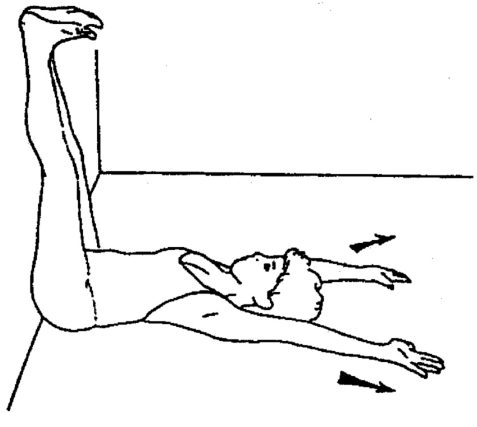
A differenza di altre tecniche, l'allungamento globale opera su intere catene cinetiche e non su singoli distretti muscolari. Il corpo umano, infatti, da un punto di vista chinesiológico, è organizzato in gruppi cinetici, in cui i singoli muscoli sono funzionalmente inseriti.

L'allungamento prolungato di intere catene cinetiche impedisce che il nostro corpo compensi l'allungamento dei singoli muscoli mediante l'accorciamento di altri muscoli. Permette, inoltre, di massimizzare l'effetto allenante individuando, all'interno della catena cinetica, il distretto muscolare meno flessibile.

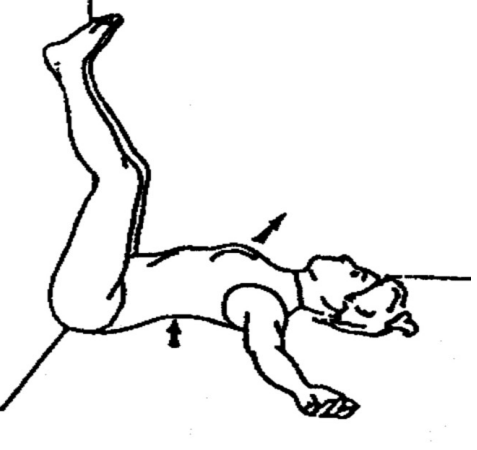
Come e dove utilizzarlo?

Purtroppo l'allungamento globale necessita di una tempistica particolarmente lunga, poco compatibile con i tempi, spesso compressi, dell'allenamento in sala pesi. Un'ulteriore barriera che impedisce un valido utilizzo di tale metodologia in sala pesi riguarda la difficile tecnica esecutiva. Dovendo individuare e correggere le compensazioni muscolari che il nostro corpo fisiologicamente pone in essere ogniqualvolta lo si sottoponga a un allungamento globale, lo stretching globale risulta difficilmente eseguibile individualmente. Per questo motivo è preferibile l'utilizzo della metodologia in questione in sede di personal training o di piccoli gruppi.

ESEMPIO DI ALLUNGAMENTO GLOBALE PER LA CATENA CINETICA POSTERIORE

	<ul style="list-style-type: none">• RAGGIUNGERE GRADUALMENTE QUESTA POSIZIONE• EVITARE LE COMPENSAZIONI*• MANTENERE LA POSIZIONE PER 10 MINUTI• RESPIRARE PROFONDAMENTE
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*COMPENSAZIONI DA EVITARE

	<ul style="list-style-type: none">• BLOCCARE LA RESPIRAZIONE• INARCARE IL DORSO• RILASSARE LA NUCA• AVVOLGERE LE SPALLE• STACCARE IL BACINO• PIEGARE I GOMITI• PIEGARE LE GINOCCHIA
-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------