

Che cos'è lo stretching?

Lo stretching consiste in un'attività fisica con effetti di stiramento e irrobustimento muscolare e di scioltezza nei movimenti. Questa disciplina si pratica al coperto basandola su ritmi musicali e respiratori. Lo stretching contribuisce allo sviluppo fisico dell'individuo, grazie a esercizi specifici che, per mezzo di determinate forme espressive, portano all'armonia gestuale.

I suoi obiettivi, di ordine bio-psico-fisico, sono questi:

- migliorare l'aspetto fisico grazie a una maggiore scioltezza nei movimenti;
- sviluppare l'elasticità muscolare (bisogna sempre evitare di provocare lo stiramento di un tendine);
- giungere a una presa di coscienza spazio-temporale e fisica (vivere in sintonia con il proprio corpo, avendone la debita cura).

Scopo dello stretching è quello di agire, prevalentemente, sulla respirazione. Questa ha un ruolo determinante, perciò è necessario spiegarne i rudimenti al principiante.

L'inspirazione avviene durante lo stiramento e l'espiazione durante il rilassamento.

Questa caratteristica va conservata anche quando si giunge alla posizione ottimale.

Anche la scelta della musica è molto importante; il ritmo musicale che accompagna la seduta di stretching deve essere lento e ripetitivo, senza brusche variazioni, in modo da creare una perfetta armonia tra movimenti fisici e accompagnamento musicale.

LA SEDUTA DI STRETCHING

Svolgimento

Stretching statico:

- stiramenti assiali
- movimenti lenti
- mantenimento della tensione.

La respirazione è di fondamentale importanza.

Stretching dinamico, composto da esercizi di scioltezza:

- trazione
- stiramento della spina dorsale
- sollecitazione degli arti superiori.

Stretching tonico:

- flessioni globali
- torsioni del busto
- tonificazione muscolare degli arti inferiori
- coreografie basate su movimenti classici.

Esercizi a terra: esecuzione di movimenti che consentono di acquisire maggiore scioltezza nelle divaricazioni:

- stiramenti assiali in posizione divaricata
- spaccata
- schiacciamento frontale.

Rilassamento: basato sul sistema respiratorio.

Livelli

Principiante

Intermedio

Avanzato

Molto avanzato

Durata

La durata di una seduta è di 45 minuti per i livelli «principiante» e «intermedio». La differenza è data dal numero delle esecuzioni e dal rapporto fra i diversi esercizi. Per quello «avanzato» si consigliano 50 minuti di attività e 60 minuti per il «molto avanzato». Quest'ultimo però è riservato ad atleti di livello superiore.

La pratica sistematica di questa ginnastica da camera, magari con la guida di un esperto, vi consentirà di raggiungere rapidamente i più alti livelli.

Per concludere, lo stretching garantisce flessibilità ed elasticità muscolari senza richiedere una particolare forza fisica. Si tratta di una disciplina completa che, in considerazione dei suoi benefici effetti sul sistema muscolare e sulla psiche, viene generalmente praticata nella fase preparatoria e conclusiva di altri sport. Perché, non dimentichiamolo, benessere fisico è anche sinonimo di salute mentale.

**PRESENTAZIONE DI UN CORSO COMPLETO
DI STRETCHING**

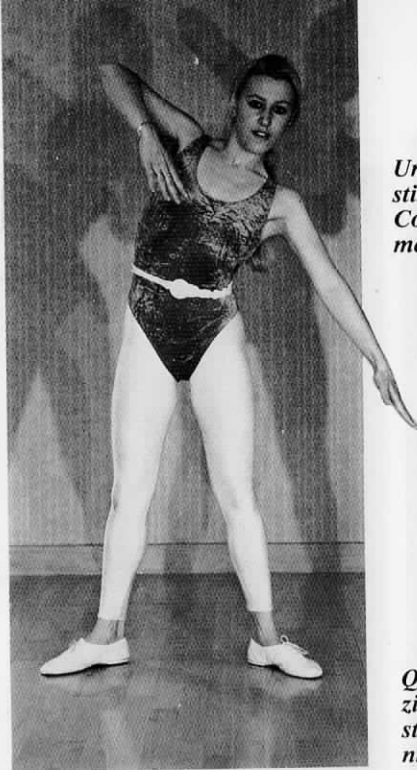
BUSTO



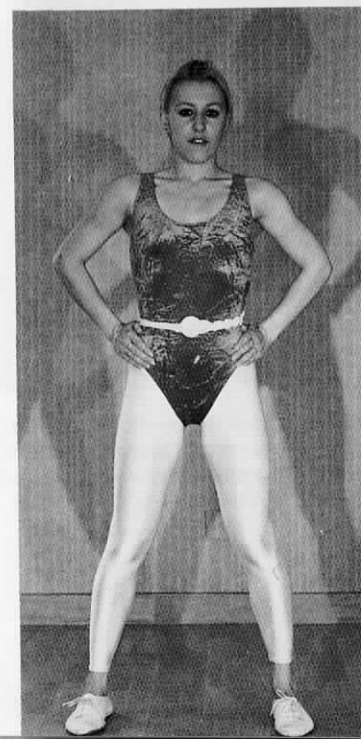
Stiramento a braccia tese



Stiramento laterale



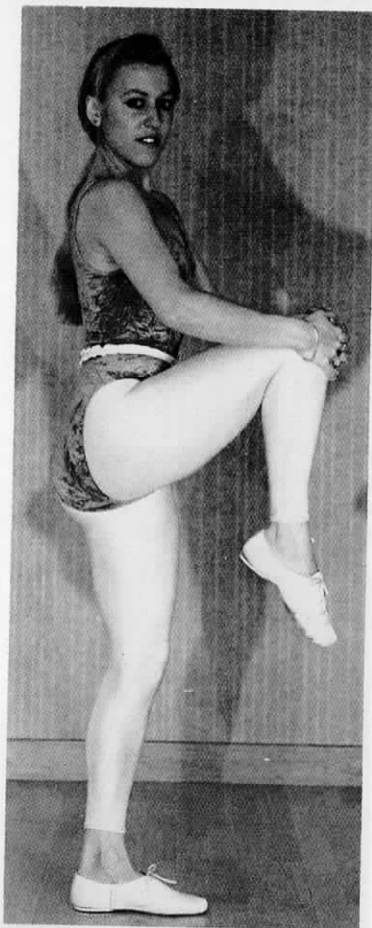
*Un braccio teso e l'altro piegato:
stiramento in direzioni opposte.
Coordinare lentamente i tre movi-
menti in 8, 4, 2, 1 tempi*



*Qui sotto, a sinistra: posizione ini-
ziale: mani sui fianchi. A destra:
stiramento del busto a destra e a si-
nistra. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi*

GAMBE E DORSO

a

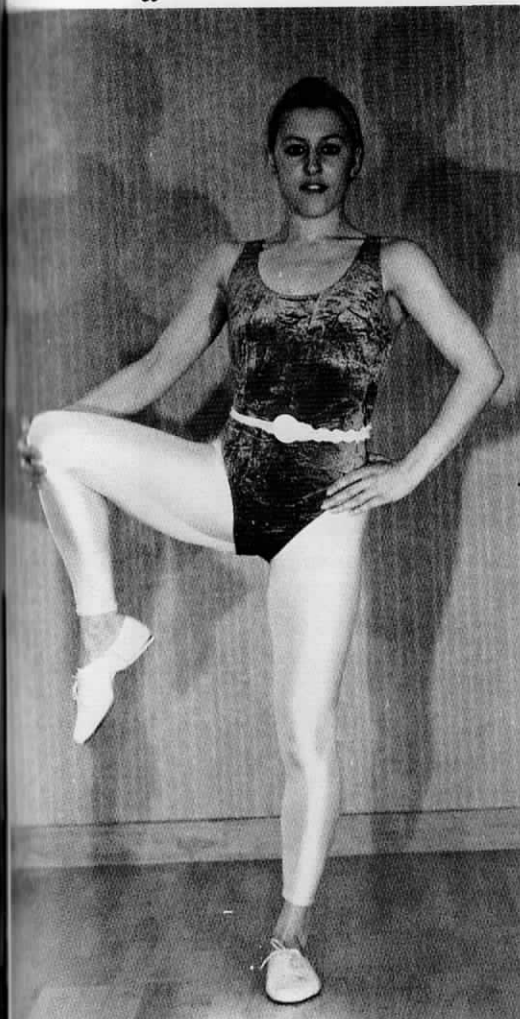


b

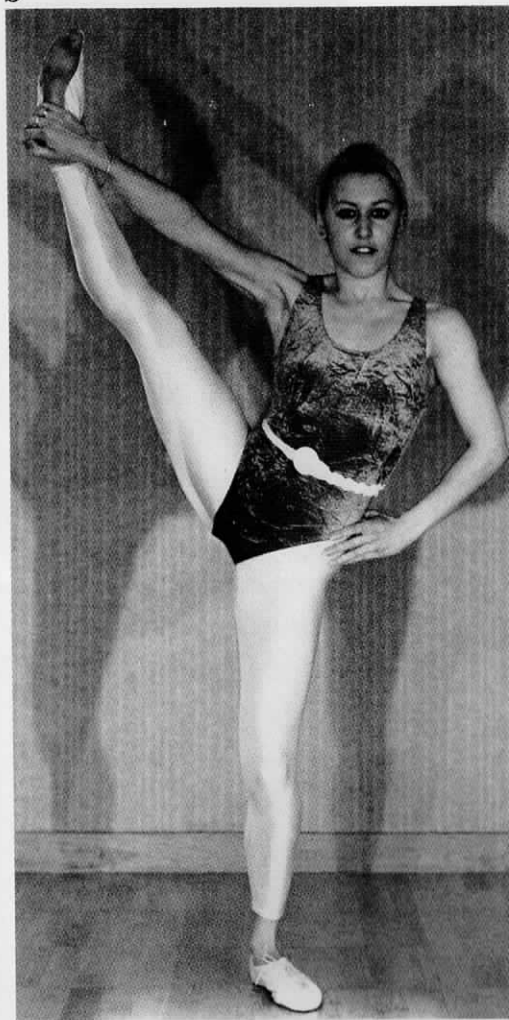


a) Mantenendo una gamba tesa, tirare il ginocchio verso il petto. b) Gamba piegata all'indietro: è interessato il quadricipite femorale. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

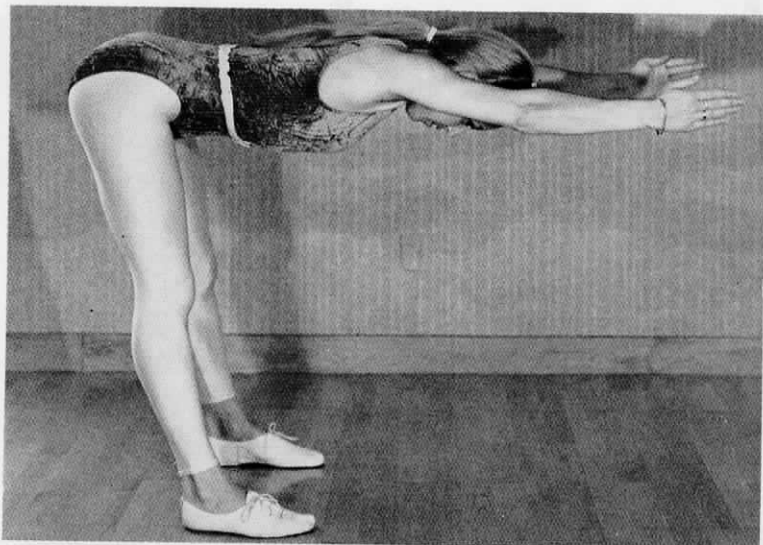
a



b

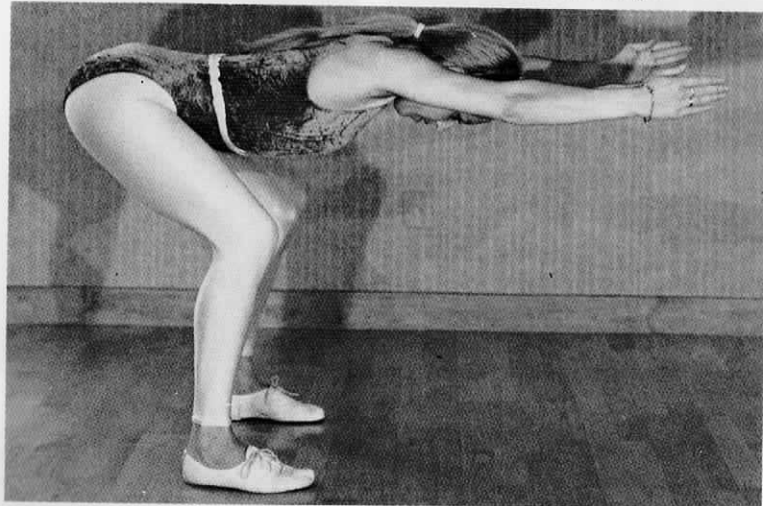


a) Gamba piegata di lato, anca aperta. b) Allungare la gamba. Attenzione: afferrare la gamba a livello della coscia, del ginocchio o del polpaccio, a seconda del grado di scioltezza. In ogni caso la gamba deve essere tesa. Ripetere lentamente



Dorso diritto, braccia tese e testa perfettamente allineata con la colonna vertebrale: stiramento a gambe tese

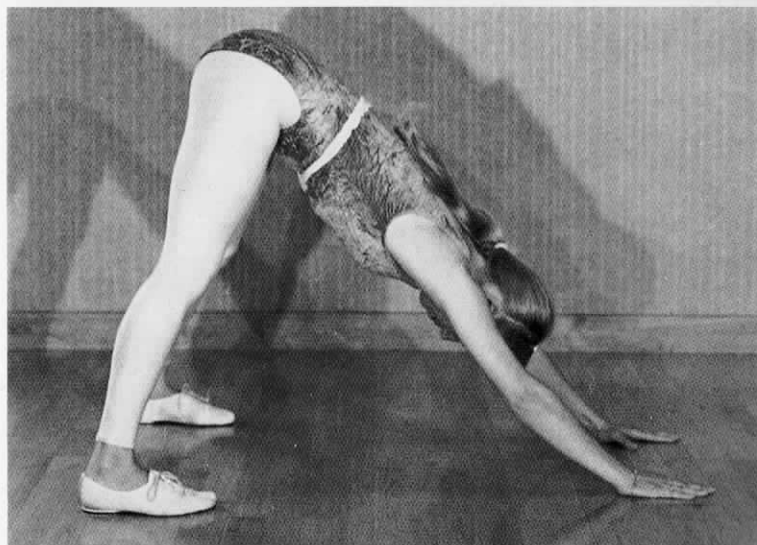
Identico esercizio a gambe piegate. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

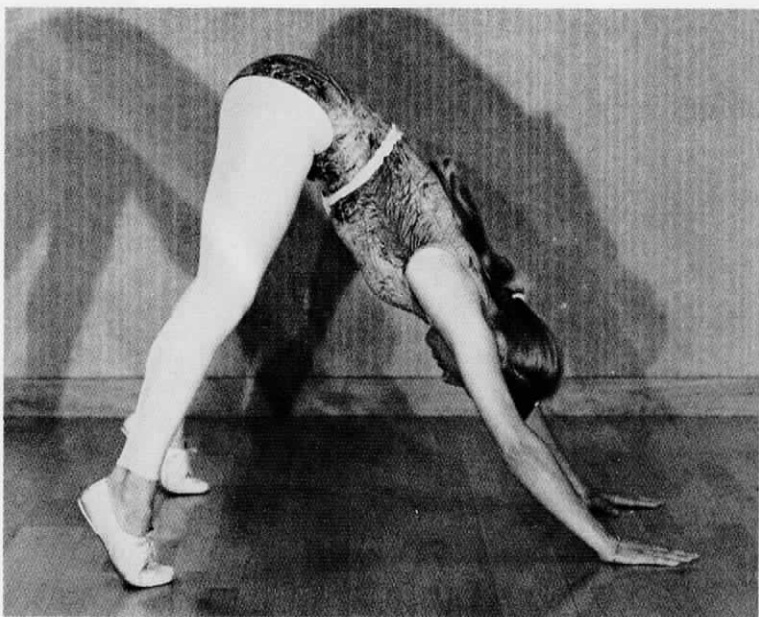


Stiramento obliquo: la mano afferra il piede opposto. Sono interessati i muscoli tibiali

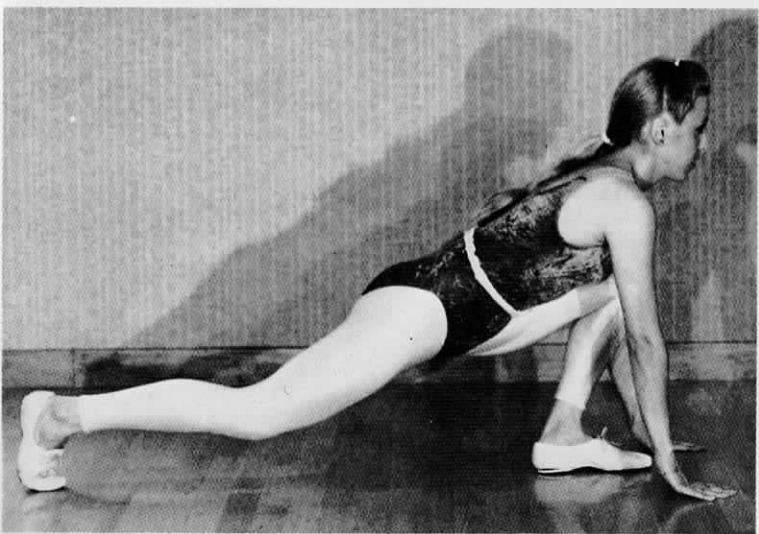


Sotto e nella pagina seguente in alto: a) Piedi paralleli e gambe divaricate, braccia tese davanti. Stiramento del dorso. b) Sollevarsi sulle punte. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

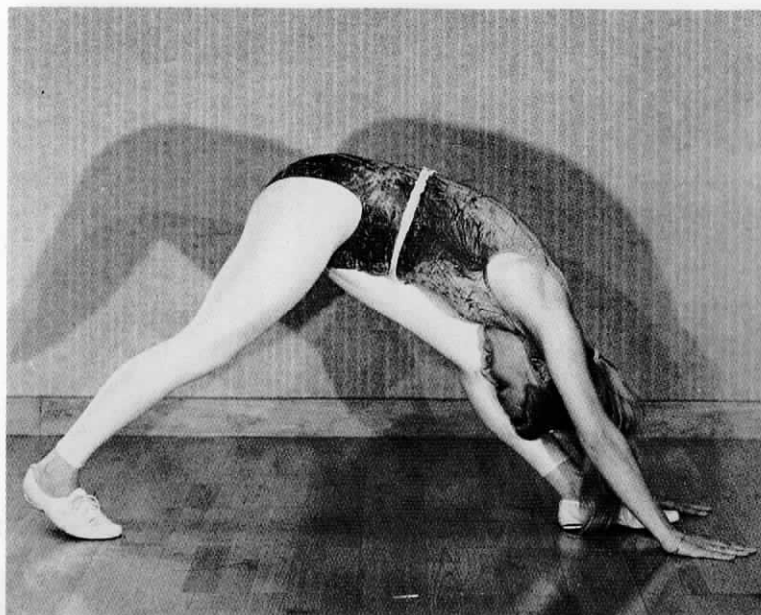




b

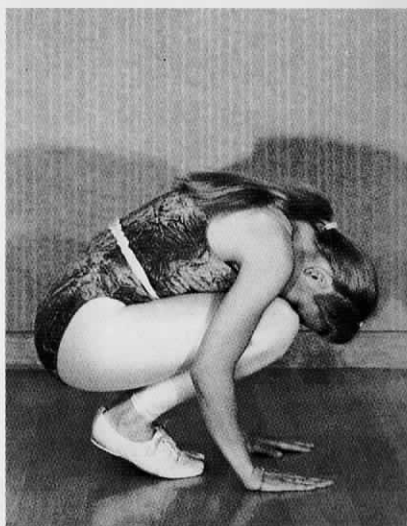


a



b

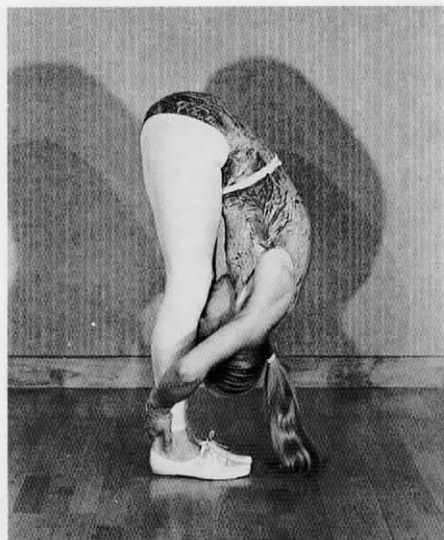
*Spaccata laterale, dorso piatto.
Nella pagina accanto, in basso:
a) Una gamba piegata davanti,
l'altra tesa all'indietro. b) Ten-
dere entrambe le gambe, espi-
rando e incurvando il dorso
verso l'alto. Alternare su 8, 4,
2, 1 tempi*



a

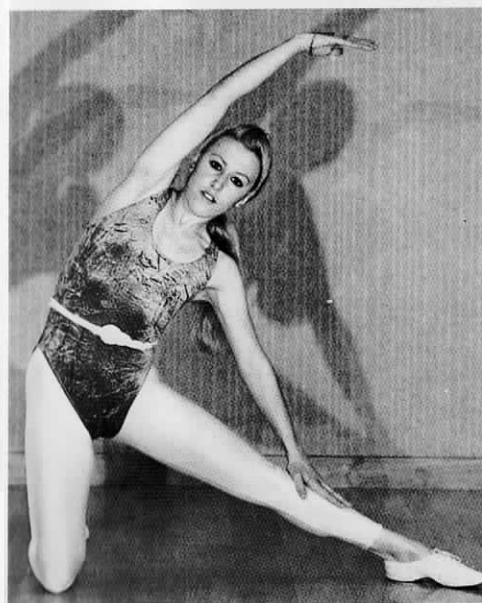
*Qui a lato: a) Accovacciarsi
sulle punte, abbassando la testa*

b) Tendere le gambe appoggiando a terra i talloni e stirando la schiena. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

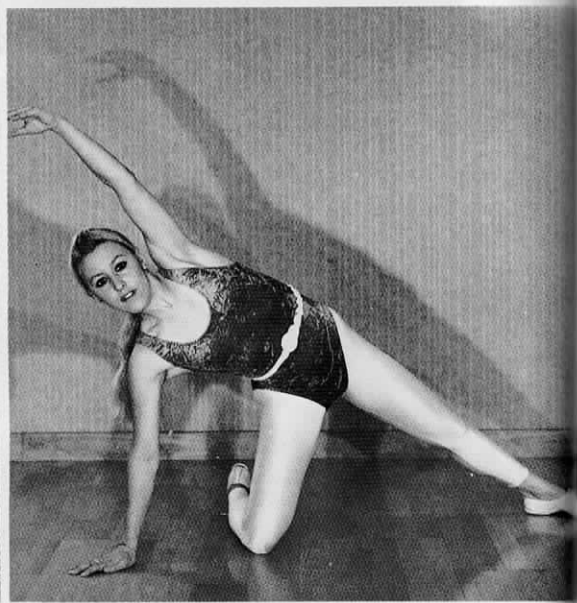


b

Qui sotto: appoggiandosi su un ginocchio, tendendo l'altra gamba. a) Piegare il busto verso la gamba tesa. b) Appoggiandosi sulla mano, piegarsi dal lato opposto. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi



a



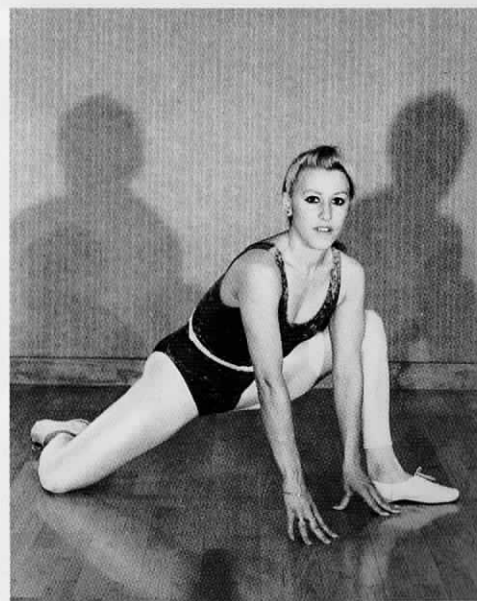
b

ESERCIZI PROGRESSIVI

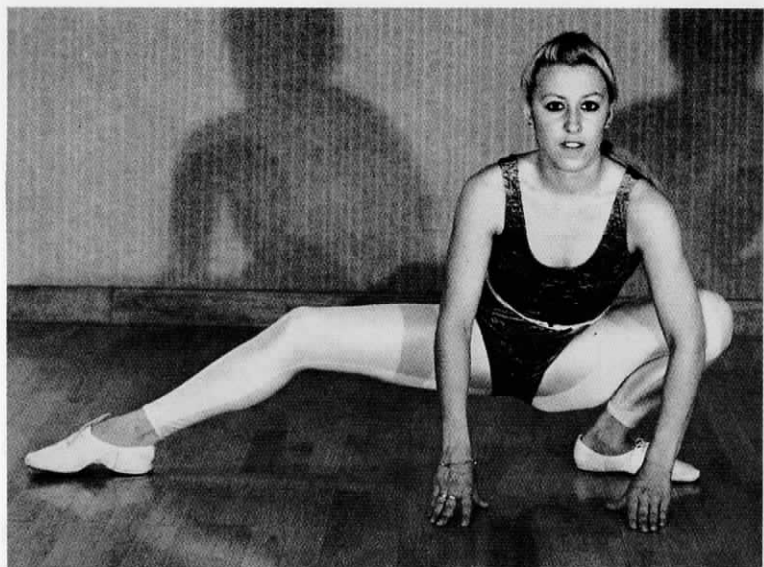
a) Posizione di partenza: appoggio sulla gamba destra, con la sinistra piegata in avanti. b) Spostare il peso del corpo sulla gamba sinistra



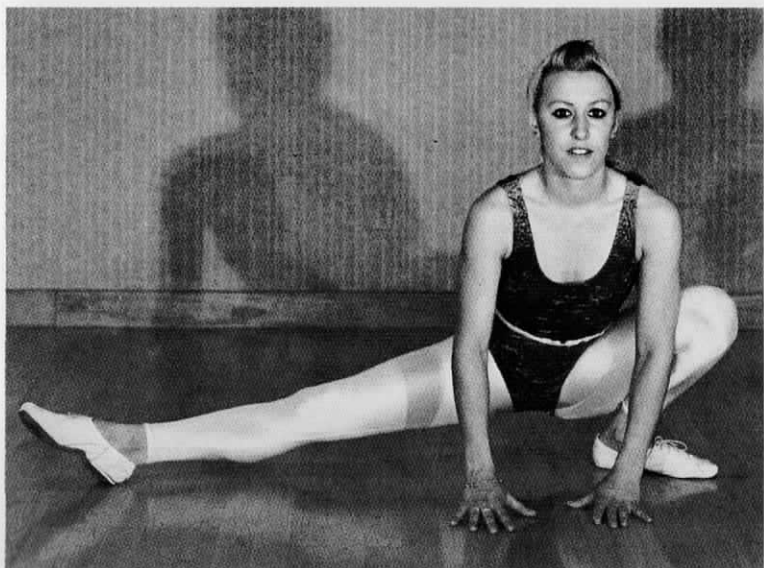
a



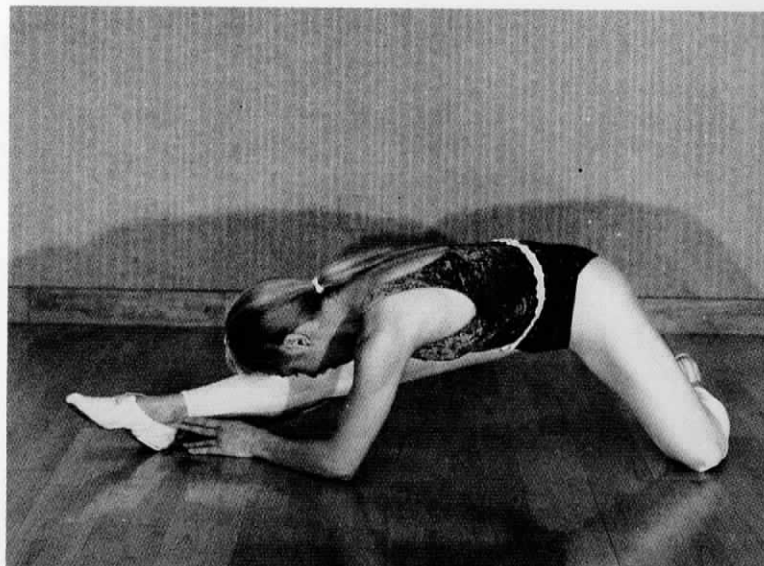
b



c



d

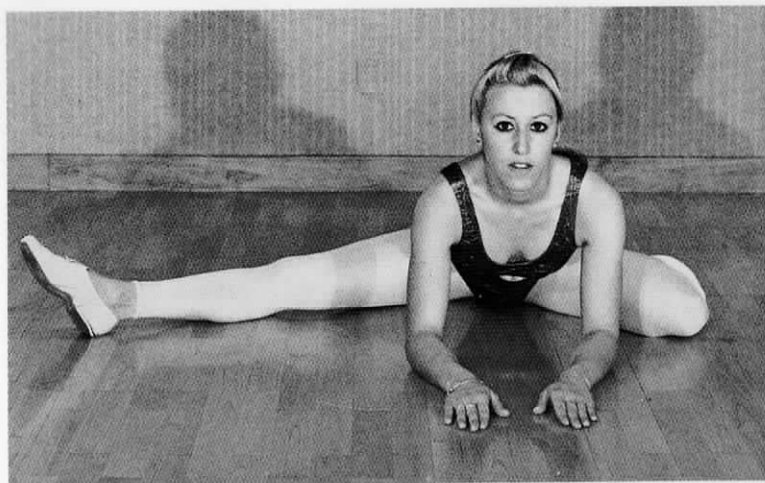


e

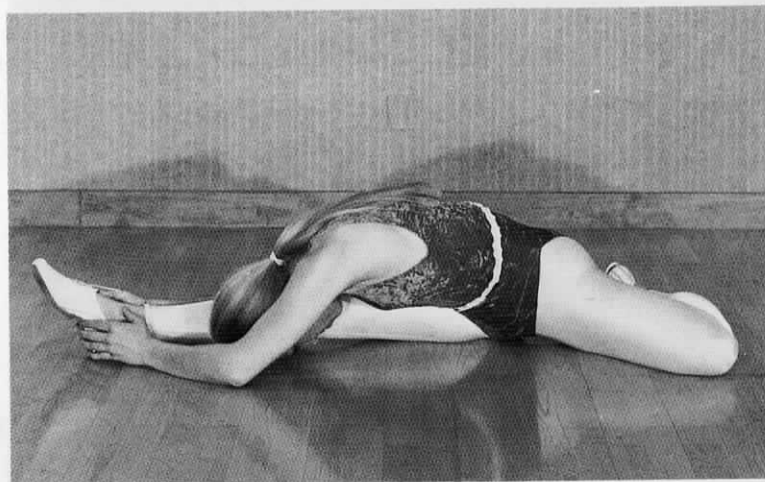


f

- c) Allungare di lato la gamba destra
- d) Stendere la gamba, mantenendo il piede flesso
- e) Piegare il busto sulla gamba destra, mantenendo teso il piede
- f) Spingere lentamente verso terra



g



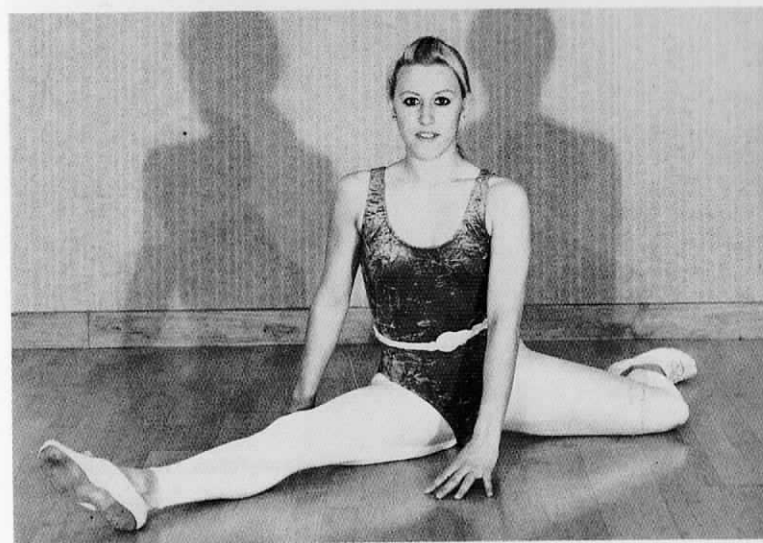
h

- g) Ruotare le anche in avanti
h) Piegare il busto sulla gamba destra

Eeguire gli otto movimenti in 8, 4, 2, 1 tempi. Cambiare lato

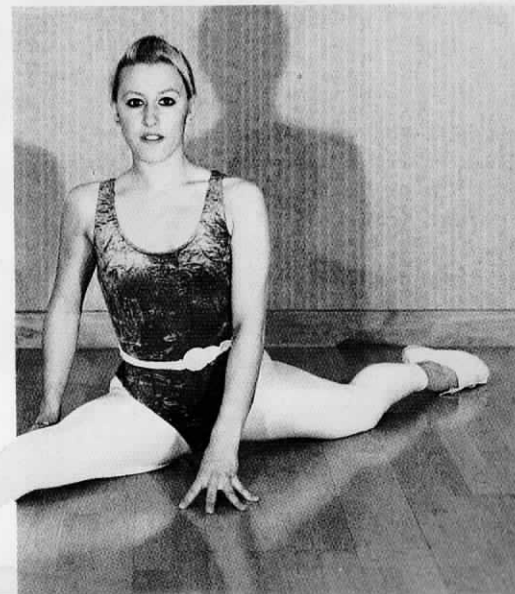
VARIANTI DEGLI ESERCIZI DI SCIOLTEZZA

Gli esercizi richiedono una grande agilità; inizialmente limitarsi alla prima parte dell'esercizio, lentamente senza forzare. Controllare la respirazione.



a

- a) Spaccata laterale, gamba flessa all'indietro. b) Allungare la gamba. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

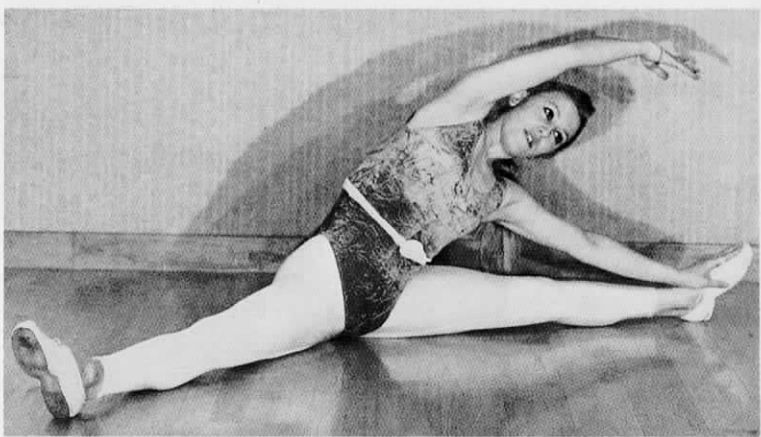


b

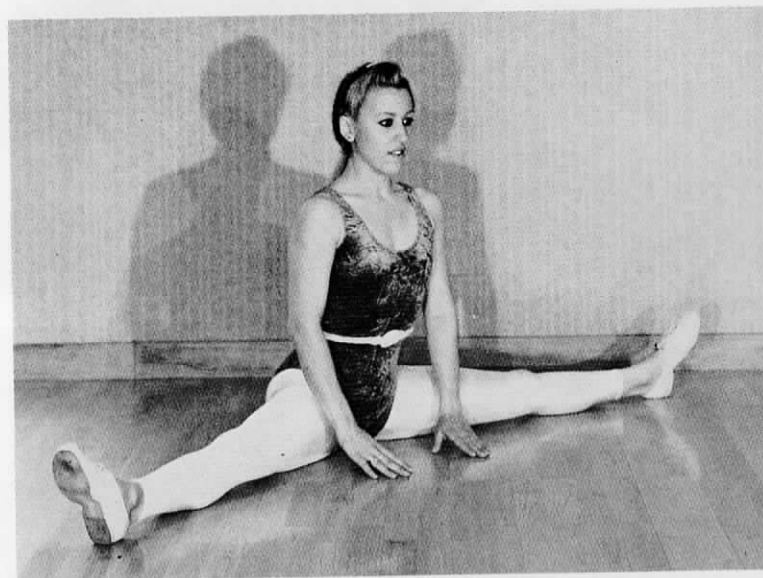


Gambe divaricate e flesse: stiramento del busto a destra e a sinistra

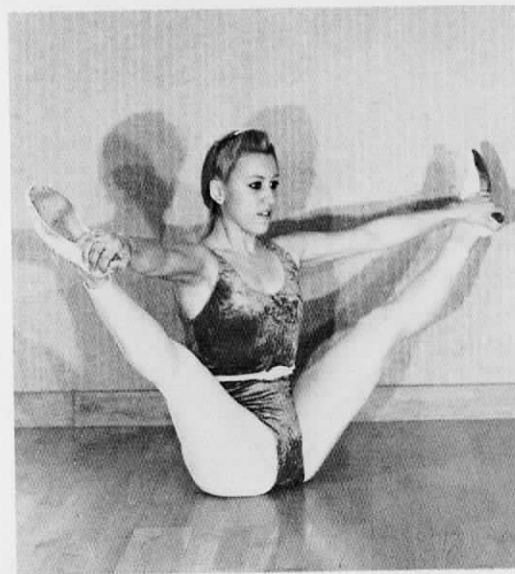
Identico esercizio a gambe tese. Eseguire i due esercizi su 8, 4, 2, 1 tempi



66



a) Posizione iniziale: gambe divaricate. b) In equilibrio sui glutei, sollevare le gambe tese lungo i fianchi



67

c



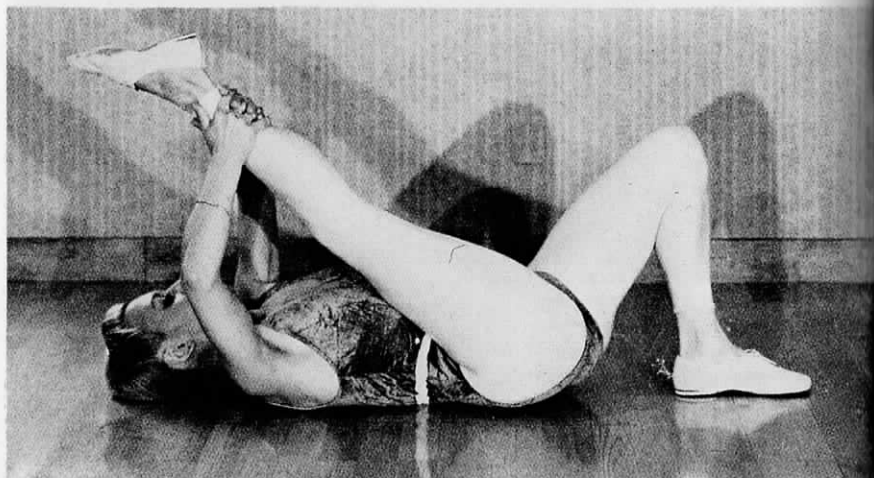
c) Schiacciamento in avanti

a



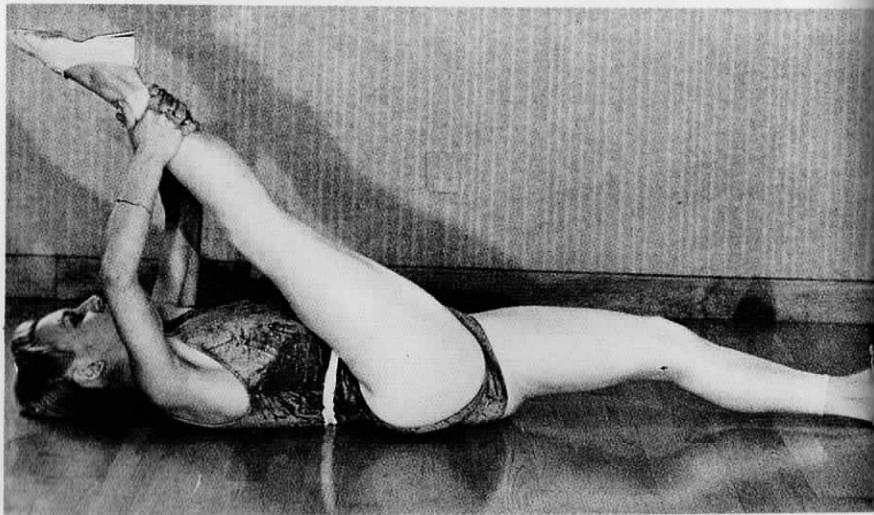
Portare le gambe tese dietro la testa: a) Le mani sorreggono il busto. b) Allungare le braccia

a

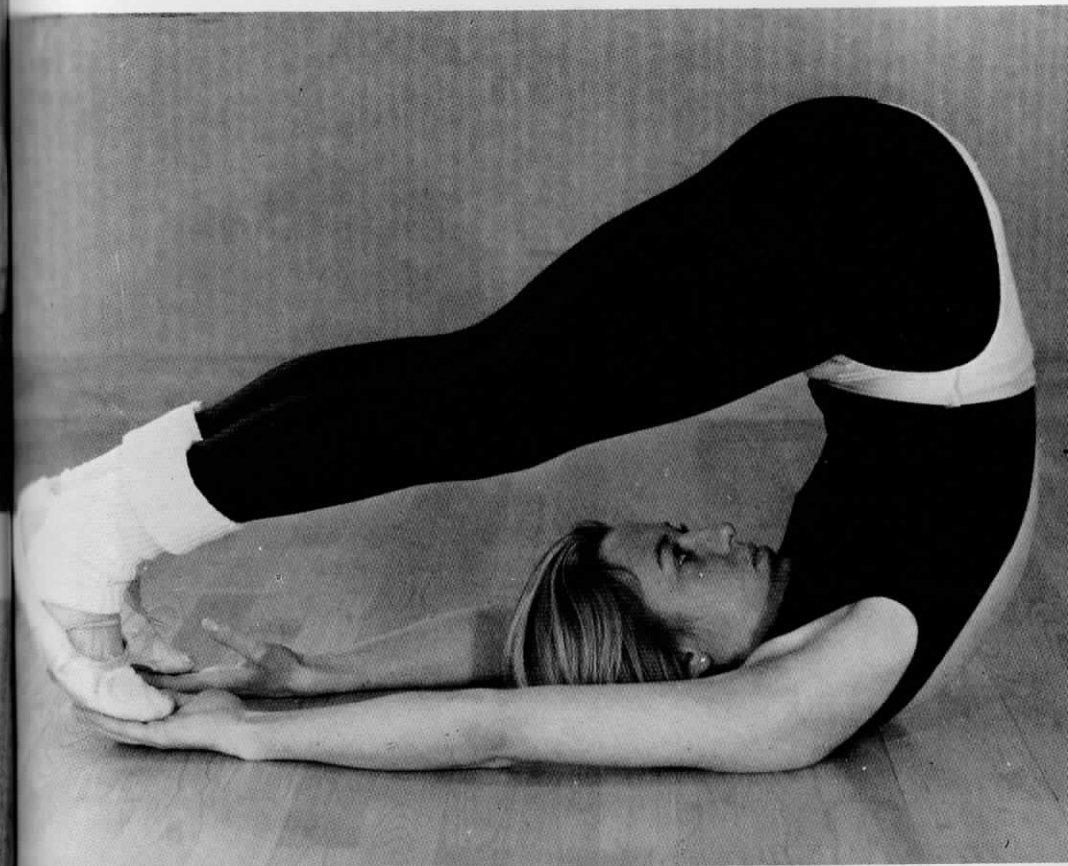


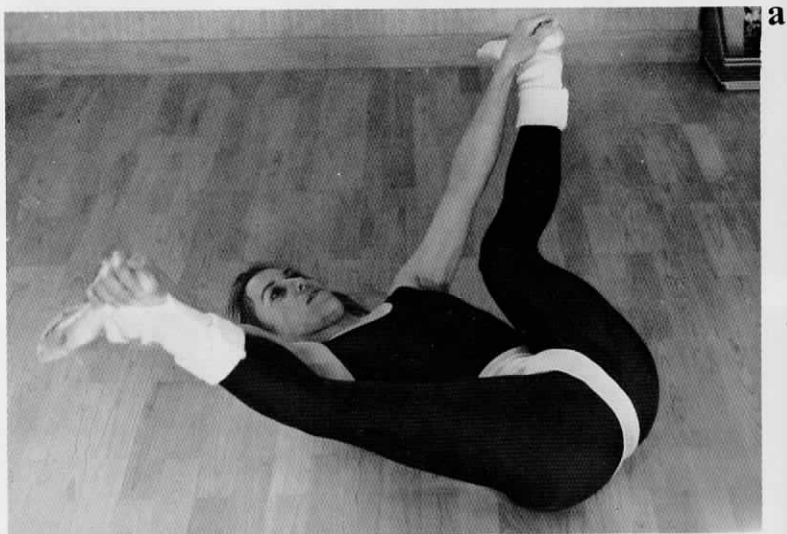
a) Con la gamba d'appoggio piegata, tirare l'altra tesa verso il petto
b) Stendere la gamba d'appoggio. Alternare lentamente

b



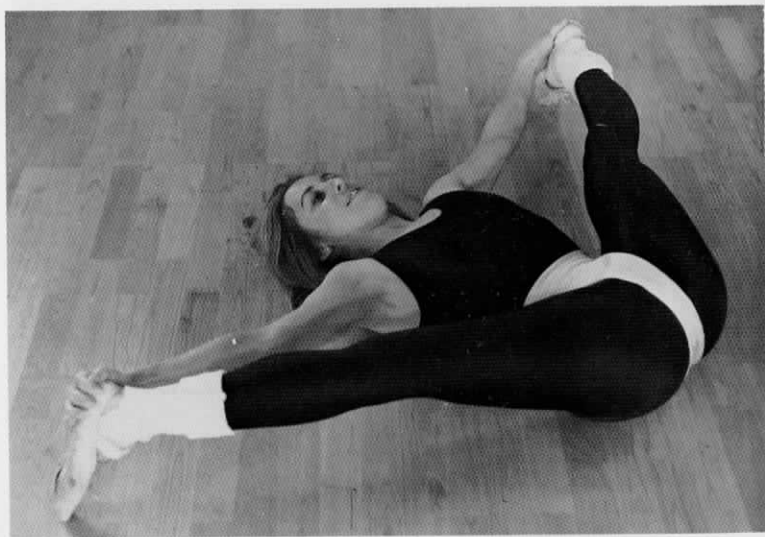
b





a

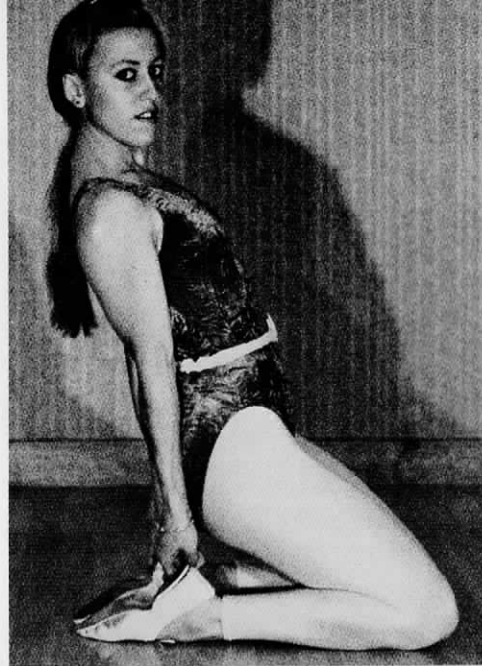
Stiramento laterale delle gambe: a) Gambe flesse. b) Gambe tese. Alternare i due movimenti



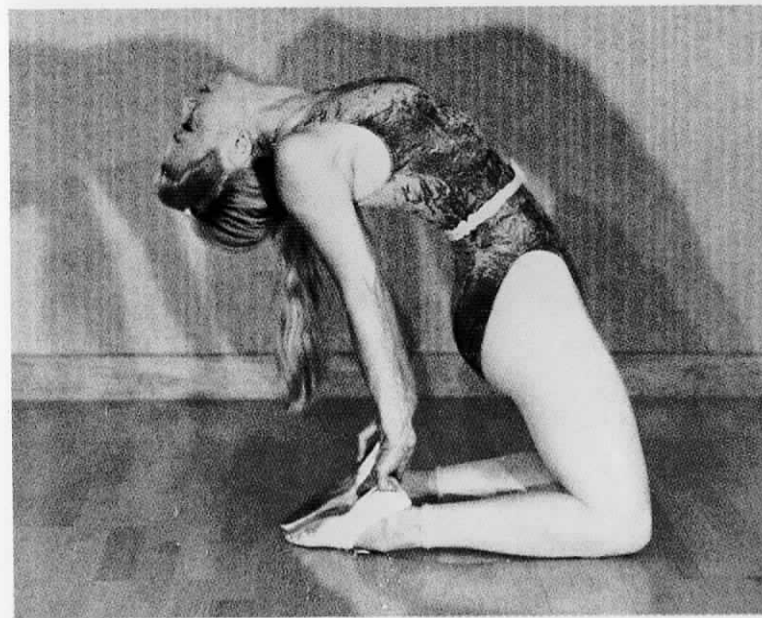
b

70

*a) Posizione iniziale: appoggio sulle ginocchia, mani sui talloni
b) Estensione del busto*



a

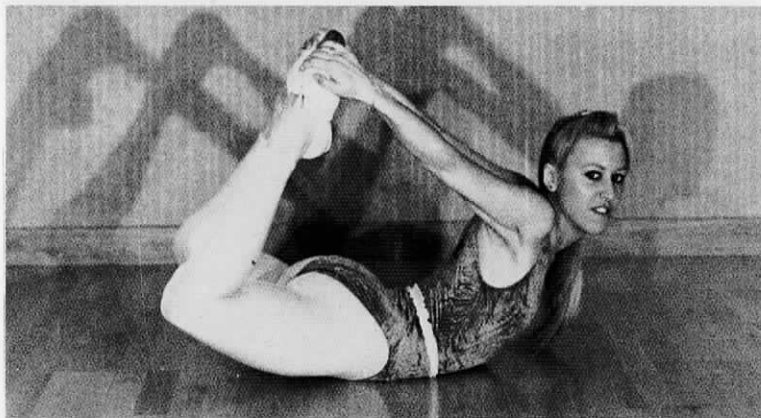


b

71



Appoggiandosi sulle mani, stendere le braccia e inarcare la schiena. Rilassarsi espirando

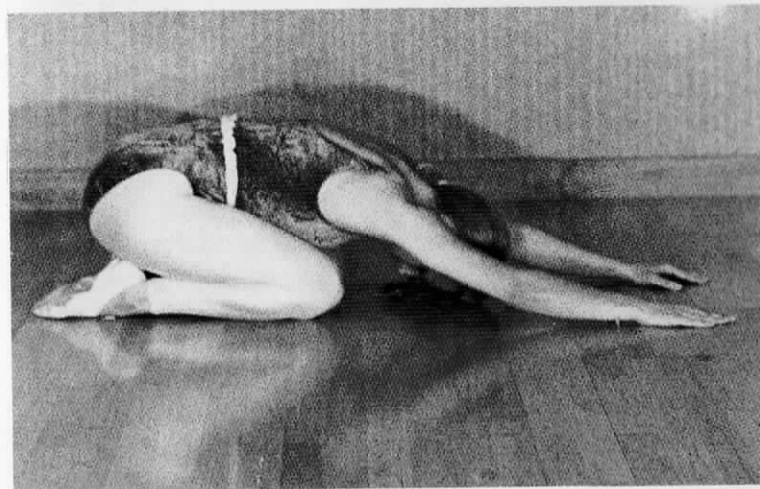


Posizione «a cesto»

In ginocchio, scendere lentamente fino a toccare il pavimento con il dorso. Attenzione a non forzare i legamenti delle ginocchia



RILASSAMENTO



Appoggiare i glutei sui talloni e stendere il busto in avanti, inspirando

Dorso diritto: rilassarsi espirando

