

## La definizione e la classificazione

### Che cos'è la flessibilità

La **flessibilità** o **mobilità articolare** è la **capacità che ti permette di compiere movimenti di grande ampiezza** sfruttando al massimo le possibilità offerte dalle tue articolazioni.

Si può dire che una persona è "sciolta" quando riesce a sfruttare i movimenti al massimo dei propri limiti fisiologici; diversamente, diremo che è "legata" quando alcuni movimenti sono difficoltosi o impediti.

La flessibilità dipende dalla struttura delle articolazioni e dalla estensibilità, cioè dalla capacità di allungamento, di muscoli, tendini, legamenti e capsule articolari.

### Come si classifica

La flessibilità può essere di due differenti tipi: attiva o passiva.

#### La flessibilità attiva

La flessibilità si può realizzare in **forma attiva** allungando **dinamicamente** i muscoli e mobilizzando le articolazioni con ampi movimenti degli arti o del busto nei vari piani dello spazio, anche attraverso molleggi, cioè oscillazioni rapide e successive. Gli esercizi di allungamento dinamico attivo devono essere praticati soprattutto prima di eseguire gesti molto rapidi e di grande escursione articolare, per esempio il lancio della pallina da baseball.

La flessibilità può essere stimolata anche **staticamente in forma attiva** se si mantiene una posizione articolare estrema, sfruttando cioè, per un certo tempo, tutta l'ampiezza di movimento che le è consentita.

In questo caso la contrazione di un gruppo muscolare dovrà contrastare la tensione dei gruppi muscolari antagonisti posti in allungamento, che cercheranno di riportare l'articolazione nella posizione di partenza.

#### La flessibilità passiva

Si parla di **flessibilità passiva** quando i muscoli vengono messi in tensione da **forze esterne** (la gravità, attrezzi come gli elastici o l'aiuto di un partner) portando le articolazioni al limite delle loro possibilità anatomiche. Per rendere efficaci gli esercizi di flessibilità passiva bisogna saper decontrarre i gruppi muscolari coinvolti e ricordare che i muscoli hanno bisogno di tempo per allungarsi.

1. La ginnasta ha assunto una posizione di flessibilità statica attiva, che può mantenere grazie alla contrazione della muscolatura posteriore che contrasta lo stiramento di quella anteriore.

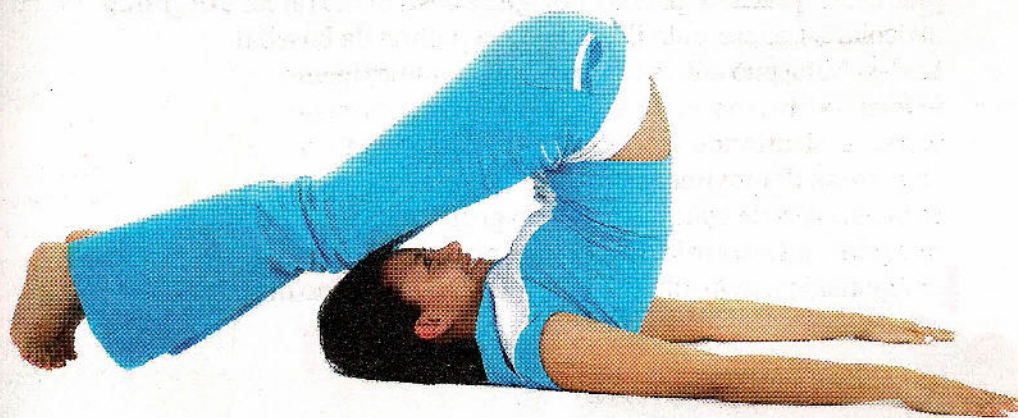


# Allenare la flessibilità

## Lo stretching

Fra le tecniche di allungamento passivo, quella che in assoluto è più conosciuta e utilizzata in campo sportivo, perché efficace e pressoché priva di effetti nocivi per l'apparato locomotore, è lo **stretching**, parola che deriva dall'inglese *to stretch*, cioè "stirare, allungare". È una forma di allungamento statico passivo semplice da applicare. Consiste nel portare lentamente un gruppo muscolare nella **massima posizione di allungamento** e nel **mantenerlo così per un periodo di tempo prolungato** (da alcuni secondi al minuto). Lo stiramento **non deve provocare dolore** e inoltre **durante l'esercizio non bisogna trattenere il respiro**. Quando ti rendi conto che la posizione di allungamento diventa più facile, puoi sfruttare la fase espiratoria, cioè il momento in cui si manda fuori l'aria, per accentuare la posizione assunta incrementando un poco lo stiramento.

Lo *stretching* è indicato nella fase di **riscaldamento**, quando però i muscoli non sono più freddi. In ogni caso se si allena la forza veloce, come quella di velocisti, saltatori e lanciatori, non bisogna eccedere con questi esercizi: la prestazione potrebbe peggiorare. Il muscolo sottoposto a un allungamento statico troppo prolungato utilizza in maniera meno efficiente le sue caratteristiche elastiche. Lo *stretching* è invece particolarmente adatto nelle **attività che richiedono il mantenimento di posizioni di stiramento estreme**, come nella ginnastica artistica, e soprattutto nel **defaticamento** al termine dell'attività per favorire un recupero più rapido.



### Come si esegue lo stretching

Ogni gruppo muscolare dovrebbe essere messo in tensione, ripetendo la sequenza 3 o 4 volte, secondo tre fasi distinte.

1. **Posizione di tensione facile:** ricerca la posizione di allungamento in 6-8 secondi circa.
2. **Posizione di tensione di sviluppo:** mantieni la posizione di allungamento per 20-30 secondi con il massimo rilassamento, evitando irrigidimenti e senza superare la soglia del dolore. Devi avvertire la sensazione che la tensione tenda gradualmente a diminuire.
3. **Ritorno alla posizione di partenza:** in 6-8 secondi circa.