

# Perché fare stretching

Lo stretching, in quanto rilassa la mente e tonifica il corpo, dovrebbe far parte della vita di tutti i giorni. Scoprirete che, se fatto con regolarità, lo stretching produce i seguenti vantaggi:

- Riduce la tensione muscolare e favorisce una sensazione di rilassamento in tutto il corpo.
- Aiuta la coordinazione, favorendo maggiore libertà e fluidità di movimenti.
- Aumenta l'ampiezza dei movimenti.
- Aiuta a prevenire i traumi come gli strappi muscolari. (Un muscolo forte, elastico e disteso resiste agli stress meglio di un muscolo forte, ma rigido e contratto).
- Rende più facili attività impegnative come la corsa, lo sci, il tennis, il nuoto e il ciclismo, poiché prepara all'attività; è una maniera per dire ai muscoli che tra poco verranno usati.
- Serve a mantenere costante il livello di flessibilità, così da impedire l'irrigidimento dovuto al passare del tempo.
- Sviluppa la consapevolezza del proprio corpo; mentre allungate le varie parti del corpo, concentratevi su di esse e stabilite un contatto. Imparerete a conoscervi.
- Attenua il controllo della mente sul corpo così che il corpo si muove "per conto proprio", e non per conquistare un obiettivo o per solleticare l'ego.
- Vi fa sentire bene.

# Come fare stretching

Imparare lo stretching è facile. Ma c'è un modo corretto e uno sbagliato di farlo. Quello corretto consiste in un allungamento rilassato e prolungato, con l'attenzione concentrata sui muscoli da esercitare. Quello sbagliato (seguito da molti, purtroppo) consiste nel compiere continui molleggiamenti o nell'allungarsi fino alla soglia del dolore: questi metodi fanno più male che bene.

Se farete stretching nella giusta maniera e con regolarità, vedrete che ogni movimento vi risulterà più facile. Ci vorrà del tempo per allentare la tensione muscolare, ma il tempo diventa una cosa trascurabile quando si comincia a sentirsi bene.

## L'allungamento facile

Quando iniziate a fare stretching, restate per 10-15 secondi nella fase di "allungamento facile". Non mollegiate! Arrivate fino al punto di sentire una "tensione moderata" e rilassatevi mantenendo la posizione. Durante questa fase, la sensazione di tensione dovrebbe diminuire; se invece continuate ad avvertirla, allentatela leggermente fino a quando non vi risulterà confortevole. In pratica, dovrete sentire la tensione, senza sentire dolore. L'allungamento facile riduce la rigidità muscolare e la tensione, e prepara i tessuti all'allungamento di sviluppo.

## L'allungamento di sviluppo

Dopo la fase "facile", passate lentamente alla fase "di sviluppo". Anche questa volta, non mollegiate. Allungatevi a poco a poco finché non sentirete di nuovo una tensione moderata e restate in posizione per 10-15 secondi. Controllate ancora se la tensione diminuisce; se non succede, allentatela leggermente. Ricordate: se la tensione aumenta, mentre siete in posizione di stretching, e/o diventa dolorosa, vuol dire che vi state sforzando troppo! L'allungamento di sviluppo serve ad approntare i muscoli e ad aumentare la flessibilità.

## La respirazione

La respirazione dovrà essere lenta, ritmica e controllata. Se vi state piegando in avanti per eseguire un allungamento, espirate, e quindi respirate lentamente mentre mantenete la posizione. Non trattenete il respiro quando vi allungate. Se durante una fase di stretching vi risulta difficile respirare naturalmente, vuol dire che non siete rilassati. Allora allentate la tensione fino a quando la respirazione non tornerà agevole e naturale.

## Il conteggio

Le prime volte, contate mentalmente i secondi per ciascun allungamento; questo vi servirà a mantenere la giusta tensione per il tempo necessario. Dopo un po' di tempo, dovrete essere in grado di capirlo dalla sensazione stessa della tensione, senza la distrazione del conteggio.

## Il riflesso miotatico

I muscoli sono protetti da un meccanismo chiamato riflesso miotatico. Quando vi capita di stirare troppo le fibre muscolari (molleggiando o allungandovi eccessi-

vamente), interviene un riflesso nervoso che invia un segnale ai muscoli, che si contraggono; questo serve a impedire ai muscoli di subire un trauma. Perciò, uno stretching eccessivo ha il solo risultato di far contrarre i muscoli che state cercando di allungare! (Un'analogia reazione muscolare involontaria avviene quando toccate accidentalmente qualcosa che scotta; prima che possiate rifletterci razionalmente, il corpo si ritrae immediatamente dal calore).

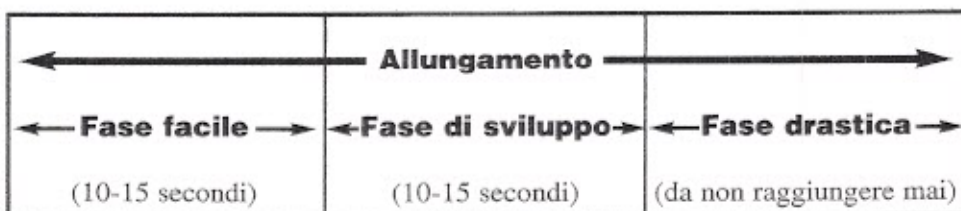
Forzare troppo un allungamento o molleggiare su e giù produce un eccessivo stiramento dei muscoli e di conseguenza attiva il riflesso miotatico. Questo provoca dolore, come anche un danno fisico dovuto ai microscopici strappi delle fibre muscolari. In questo modo, si formano delle micro-cicatrici sul tessuto muscolare, con graduale perdita della flessibilità. I muscoli diventano rigidi e dolenti. Com'è possibile entusiasinarsi alla pratica quotidiana dello stretching se poi i muscoli ci fanno male?!

## **Nessun risultato con il dolore**

Molti di noi sono stati condizionati da giovani dall'idea che "senza dolore non si ottiene nulla". Abbiamo imparato ad associare il dolore al risultato, e ci è stato insegnato che "...tanto più si soffre, tanto più si ottiene". Non vi fate ingannare! Lo stretching, quando eseguito correttamente, non è doloroso. Imparate a prestare attenzione al vostro corpo, perché il dolore è il campanello di allarme che ci indica che c'è qualcosa di sbagliato.

L'allungamento facile e quello di sviluppo, come descritti in precedenza, non attivano il riflesso miotatico e perciò non provocano dolore.

## **Questo diagramma vi suggerisce come dev'essere un "allungamento corretto"**



La linea retta del diagramma rappresenta la massima estensione possibile per i muscoli e il loro tessuto connettivo. Scoprirete che la vostra flessibilità aumenterà naturalmente, attraverso la fase facile prima, e quella di sviluppo poi. Facendo stretching regolarmente e restando rilassati, sarete in grado di superare i vostri limiti attuali e di avvicinarvi sempre di più al vostro potenziale.