

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## Lo stretching nello sport

edinet · Wednesday, January 8th, 2014



**Le tecniche di allungamento ed i benefici a breve, medio e lungo termine che l'esercizio apporta al corpo sono aspetti molto importanti, ma attenzione ai consigli dell'esperto.**

Come promesso entriamo nel merito, analizzando gli aspetti positivi della pratica ed il decalogo per effettuare in modo corretto una seduta di stretching analitico. Innanzitutto bisogna dire che lo stretching può essere praticato da tutti, ciò che deve essere differenziato è la scelta degli esercizi e la modalità di esecuzione.

Generalmente i bambini hanno un'estensibilità piuttosto elevata, sia dei muscoli che dei tendini, che, infine, dei legamenti: l'attività di stretching viene consigliata a partire dai 10-11 anni. Indipendentemente dall'età, **esistono tre grandi categorie all'interno delle quali classificare i praticanti degli esercizi di stretching:**

- Gli sportivi praticanti (dilettanti ed agonisti);
- Gli individui alle prese con particolari cure mediche;
- La massa degli individui di tutte le età e di entrambi i sessi.

Gli effetti positivi a breve termine, includono tutta quella categoria di benefici riscontrabili immediatamente dopo la pratica degli esercizi di stretching: tanto brevemente si avvertono, tanto rapidamente svaniscono. Nella pratica sportiva si riscontra una riduzione della casistica relativa ai traumi muscolari e tendinei acuti e di quelli legamentosi.

**Un secondo effetto positivo, si rileva nell'esecuzione dei movimenti.** Nelle terapie mediche (correttive o riabilitative), si rende necessario un aumento dei valori di estensibilità muscolare, tendinea e dei legamenti.

Gli effetti positivi a medio termine sono dovuti al miglioramento della mobilità articolare e parzialmente sono una derivazione diretta di quelli a breve termine. Essi dunque costituiscono una stabilizzazione: si ha una maggiore disponibilità all'apprendimento di nuovi gesti motori, importante in particolare nell'ambito dell'allenamento giovanile. Lo stretching consente di conservare un apparato muscolo-tendineo-legamentoso estensibile, e questo permette di ridurre il rischio traumi, inoltre favorisce la circolazione del sangue.

**Guardando al lungo termine, si potrà verificare come lo stretching garantisce salute e benessere psico-fisico a gran parte della popolazione che studia o svolge un lavoro sedentario, contrastando la rigidità delle articolazioni che provoca, con il passare del tempo, dolori.** Il mal di schiena trova la causa nella scarsa flessibilità della colonna vertebrale, abituata a prestazioni che non vanno oltre la semplice deambulazione. Praticando stretching per schiena, spalle, collo e tronco si ottiene il miglioramento della respirazione e benefici nella circolazione sanguigna e linfatica.

La mobilità contribuisce ad accrescere la sensazione di benessere: leggerezza ed energia del corpo, riduzione della rigidità delle articolazioni, miglioramento nell'esecuzione dei gesti motori, nelle capacità condizionali, sono gli effetti positivi dello stretching che induce, altresì, un senso di benessere mentale e di rilassamento, perché induce la produzione da parte del cervello di beta endorfine, oppiacei naturali.

*Per ottenere questi effetti positivi bisogna attenersi a delle semplici regole della fisiologia muscolare:*

1. Trazioni costanti, evitando molleggi e rimbalzi.
2. Mai oltrepassare la soglia del dolore, mantenere la posizione per 30" facendo almeno 3 cicli.
3. Prima dell'allungamento, effettuare un riscaldamento generale.
4. Condizioni di esercitazione confortevoli.
5. Concentrazione e mai confrontarsi con altri.
6. Esercitazioni a carico naturale.
7. Alternare l'estensione dei muscoli antagonisti ed agonisti.
8. Il programma deve essere preparato razionalmente, da personale qualificato.
9. Effettuare prima un controllo medico.

**Massimiliano Muccini, Dottore in Scienze e Tecnologie del Fitness e Prodotti della Salute, Università di Camerino**, si occupa da più di ventisei anni di fitness e preparazioni atletiche per vari sport, consulente Inkospor, certificato American College of Sports Medicine Health & Fitness Specialist (l'autorità nel campo della sperimentazione e nella ricerca sportiva), Tecnico di Riequilibrio Posturale.

Tesoriere Nazionale di ADISF (Ass.ne Italiana Dottori Scienze del Fitness), Presidente di ScienzedelFitness.com ASD che organizza seminari e corsi per il settore fitness e wellness.

---

Riceve nell'ambulatorio di Via Pascoli,172 a Rimini.**Per appuntamento telefonare dal lunedì al venerdì al numero: 347.88.64.440 dalle 18,15 alle 19,30**

Per contatti: [info@muccinitrainer.it](mailto:info@muccinitrainer.it) Web: [www.muccinitrainer.it](http://www.muccinitrainer.it)

*Fonte Dr. Massimiliano Muccini*

*Email: [info@muccinitrainer.it](mailto:info@muccinitrainer.it)*



This entry was posted on Wednesday, January 8th, 2014 at 12:00 am and is filed under [News](#)  
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.