
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

Stretching nello sport

edinet · Thursday, September 26th, 2013



Cari lettori, Care lettrici,

Inizio da questo numero la collaborazione con *Inbici*: toccherò diverse componenti della preparazione atletica del ciclista in palestra e argomenti quali nutrizione, composizione corporea, genetica ecc.

Il primo argomento di cui parleremo sarà lo *stretching* nelle sue varie accezioni e varianti. Tale pratica è traducibile in Italiano con l'espressione "flessibilità". Colui che ha inventato tale disciplina nel 1975, è stato Bob Anderson.

Ma come nasce? Semplicemente per il puro pragmatismo americano: il nostro "inventore" era, infatti, obeso e dovette, per forza di cose, improntare un programma di recupero della forma fisica, ma si rese subito conto che non aveva quella necessaria fluidità nell'eseguire gli allenamenti, perché le articolazioni erano "bloccate": non riusciva neppure da seduto a gambe tese, a toccarsi le ginocchia con le mani (**quanti di Voi ci riescono?**). Lo *stretching* è, di fatto, una pratica integrata in tutti i programmi di allenamento di qualsiasi sport.

Non possiamo esimerci quindi dal partire dalle basi fisiologiche per arrivare al nocciolo.

Quando si dice *stretching* in gergo tecnico, si parla dunque di mobilità articolare: esso indica quel complesso di strutture anatomiche che concorrono al movimento e quindi agli spostamenti del corpo, o parti di esso nello spazio.

In base alle caratteristiche strutturali dei differenti tessuti cellulari, costituenti nel loro insieme l'apparato locomotore umano, nonché per le differenze esistenti tra le funzioni che tali tessuti svolgono, possiamo considerare per comodità descrittiva un apparato locomotore passivo (ossa, articolazioni, tendini, legamenti) ed un apparato locomotore attivo costituito dal sistema

neuromuscolare.

L'apparato locomotore attivo è costituito da muscoli scheletrici striati che rappresentano la muscolatura volontaria e tramite aponeurosi, meglio conosciuti come tendini (che non si contraggono), si inseriscono nell'apparato scheletrico ed articolare, determinando con le loro contrazioni il movimento.

Ogni muscolo ha un suo raggio di azione con un punto di inserzione (l'origine) ed un punto più distante (distale). La contrazione muscolare si definisce come l'avvicinamento del capo distale all'origine, ovvero la contrazione "attiva o concentrica", mentre quando il muscolo si distende si ha la "fase negativa o eccentrica". Il raggio d'azione è definito come R.O.M. (*range of motion*).

Quanto più riusciamo a rendere flessibile la muscolatura scheletrica, tanto più possiamo avere un maggior numero di fibre muscolari a disposizione per la contrazione: da ciò deriva non solo una corretta mobilità articolare, ma anche il rinforzo della muscolatura stessa.

Il movimento viene determinato da un sistema di leve e le ossa si comportano come tali. La forza che le fa muovere è dovuta alla contrazione dei muscoli ad esse collegate; le parti mobili dello scheletro, le articolazioni, si possono considerare come sistemi di leve, in cui la **potenza** è data dalla forza muscolare, il cui **fulcro** è rappresentato dall'articolazione, la **resistenza** dal peso delle parti che vengono spostate.

Massimiliano Muccini, Dottore in Scienze e Tecnologie del Fitness e Prodotti della salute, Università di Camerino, si occupa da più di venticinque anni di fitness e preparazione atletica per vari sports, 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.

Consigliere 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. Autore del libro "**Wellness italiano, colloquio di vendita motivazionale per gli operatori fitness & wellness**" pubblicato su Amazon. Già collaboratore ufficiale del mensile Cultura Fisica & Fitness.

Per contatti: info@muccinitrainer.it Web: www.muccinitrainer.it Cell.: ++39 347.88.64.440

a cura del Dott. Massimiliano Muccini; Email: info@muccinitrainer.it



This entry was posted on Thursday, September 26th, 2013 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.