

I benefici dello stretching per muscoli e articolazioni



Ti sei mai sentito **rigido, impacciato e dolorante**? Se sei una persona che ha superato i 40 anni, scommetto di sì. La maggior parte di noi con il passare del tempo perde mobilità e flessibilità e diventa progressivamente più rigido. La rigidità logora articolazioni e muscoli inducendo a sua volta uno stato di infiammazione cronica che comporta dolore e molto spesso una riduzione del movimento a cui la persona si espone innescando così un circolo vizioso.

Sviluppare e mantenere **flessibilità** è dunque un aspetto fondamentale di un programma di allenamento completo e spesso invece viene trascurato. Dolori lombari, tensioni e dolore cervicale, problemi di mobilità della spalla, sovraccarico del ginocchio sono tutti esempi di problematiche funzionali dell'apparato muscolo-scheletrico che potrebbero essere evitate o quantomeno ridotte con la pratica regolare dello stretching.

Perché fare stretching

Lo stretching è una forma di esercizio fisico in cui i muscoli e i tendini sono deliberatamente allungati in modo da ottimizzarne l'elasticità. Questo aumenta il controllo muscolare, la flessibilità e il range di movimento. Letteralmente il termine **stretching** significa allungamento e indica la pratica di estendere il muscolo e il tendine in modo da abituarli progressivamente ad un maggiore range di contrazione ed estensione.



Lo stretching può essere eseguito in due maniere

1. **Statico:** si assume una posizione che siamo in grado di mantenere senza dolore per circa 15-30 secondi o fino a quando la tensione cala, momento in cui si può aggiustare la posizione per aumentare la tensione nuovamente.
2. **Dinamico:** prevede movimenti (e non posizioni statiche) la cui escursione e velocità di esecuzione continua ad aumentare. Viene usato in particolare nel riscaldamento perché le oscillazioni fatte con delicatezza portano il muscolo a sperimentare in modo controllato il massimo range di movimento.

Fondamentalmente lo stretching risulta importante per una serie di motivi:

1. Facilita la funzionalità muscolare.
2. Riduce il rischio di infortuni perché abitua il muscolo dolcemente al grado di allungamento estremo che avviene invece bruscamente in allenamento o in gara.
3. Riduce il rischio di crampi e contratture.
4. Aumenta il range di movimento dei muscoli, dei tendini e delle articolazioni.
5. Previene la naturale riduzione della flessibilità che avviene con gli anni.
6. Aumenta il senso di benessere relativo all'apparato muscolo-scheletrico che spesso è fonte di tensioni, fastidi e disagi.

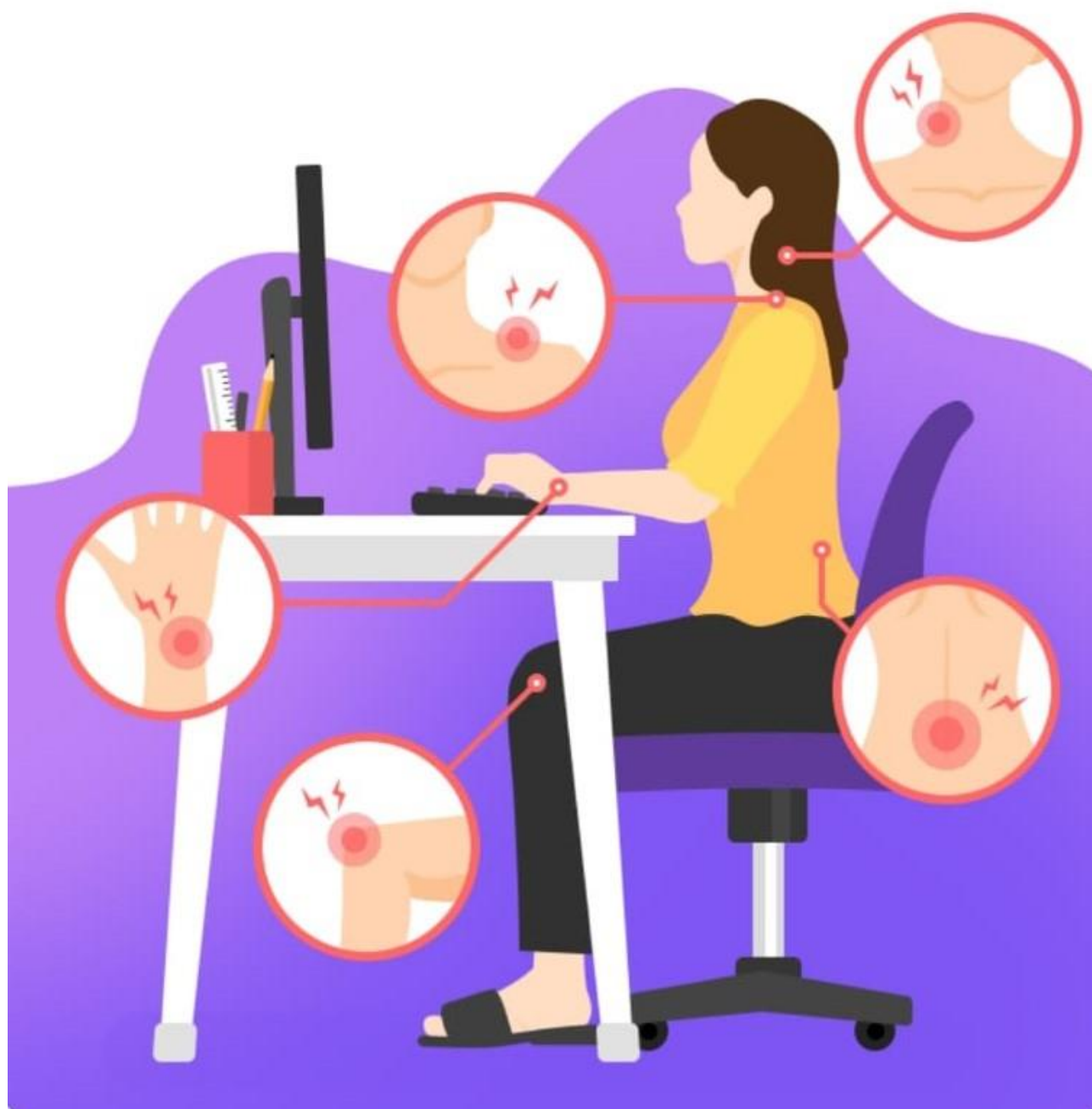
Attenzione però che lo stretching fatto male crea più danni che risultati. Il dolore per esempio non deve essere mai presente se non nella forma di lieve bruciore a livello del muscolo che viene allungato.

Quando fare stretching

1. **Prima di un allenamento:** in questo caso dovremmo orientarci verso lo stretching dinamico che diventa un ottimo sistema di riscaldamento in particolare per i muscoli che andremo ad allenare. È importante iniziare delicatamente ed aumentare il range di movimento in modo progressivo. Questo vale sia prima di un allenamento cardio come la corsa che prima di una seduta in palestra.
2. **Dopo un allenamento:** in questa situazione è utile lo stretching statico (che non va fatto quando i muscoli sono freddi). Anche qui è importante essere progressivi aumentando la tensione mano a mano che il bruciore si affievolisce. Anche in questo caso lo stretching post allenamento va bene sia dopo un allenamento cardio che dopo la palestra.
3. **Come allenamento a se stante:** in questo caso si può iniziare con lo stretching dinamico e poi passare ad una routine completa di stretching statico. Una seduta completamente dedicata allo stretching rappresenta anche un'ottima forma di recupero dopo periodi di allenamento intensi.
4. **A casa e in ufficio:** ebbene sì!. Non è necessario ricorrere ad un personal trainer o andare in palestra. Lo stretching può essere fatto in ufficio così come a casa. Bastano pochi esercizi quotidiani per migliorare la nostra mobilità e darci un senso di sollievo a quei dolori o fastidi cronici che ci accompagnano durante la nostra giornata.

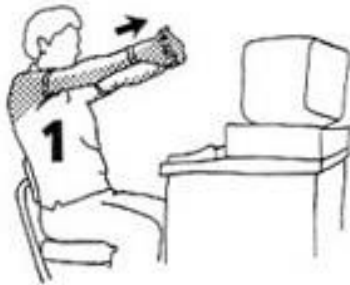
Dobbiamo solo essere costanti nel fare i nostri esercizi e se passiamo diverse ore seduti davanti ad un computer oltre allo stretching dobbiamo dotarci di una poltrona ergonomica che ci consenta di ottenere una postura ergonomica corretta.

ESERCIZI IN UFFICIO



1° FASE

RISCALDAMENTO



10-20 secondi
Ripetere 2 volte



10-15 secondi



8-10 secondi per lato



15-20 secondi



3-5 secondi
Ripetere 3 volte



10-12 secondi
per braccio



10 secondi



10 secondi



8-10 secondi
per lato



8-10 secondi
per lato



10-15 secondi
Ripetere 2 volte

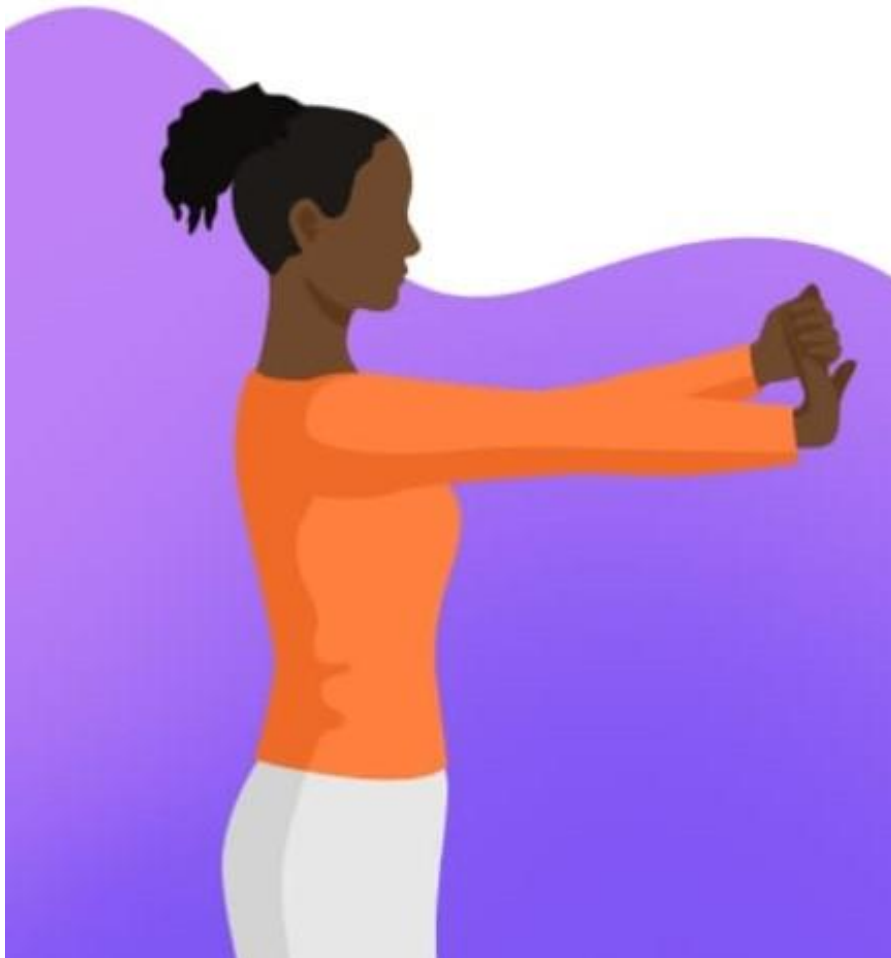


Scuotere le mani
10-12 secondi

2° FASE

ESERCIZI SPECIFICI

Polsi



1. **Estendi il braccio destro con il palmo rivolto in alto e lontano dal corpo. Usa la mano sinistra per tirare delicatamente le dita verso di te. Mantieni la posizione per 10 secondi.**
2. **Piega il palmo destro in basso usando la mano sinistra e tiralo verso di te. Mantieni la posizione per 10 secondi.**
3. **Ripeti dall'altro lato entrambi gli esercizi**

Ginocchia



- 1. Stando seduto su una sedia solleva una gamba piegata. Afferra il ginocchio con due mani e tira il ginocchio al petto.**
- 2. Mantieni la posizione per 10 secondi.**
- 3. Ripeti l'esercizio dall'altro lato**

Collo



- 1. inclina la testa verso destra, posiziona la mano destra sopra la testa e applica una lieve pressione con la mano per allungare il lato sinistro.**
- 2. Mantieni per 10 secondi e rilascia.**
- 3. Ripeti l'esercizio dall'altro lato**

Spalle



- 1. Allunga il braccio destro verso sinistra all'altezza del torace**
- 2. Con la mano sinistra spingi il braccio destro sul petto fino a sentire l'allungamento. Mantieni la posizione per 10 secondi**
- 3. Ripeti l'esercizio dall'altro lato**

Schiena



1. Posizionati a distanza di un braccio da una sedia
2. Con i piedi aperti alla larghezza delle spalle, piega il busto in avanti per raggiungere la sedia
3. Tieni le gambe tese e mantieni la posizione per 10 secondi e respira
4. Ritorna in posizione eretta, fai due respiri rilassanti e ripeti l'esercizio 3 volte

GLI ESERCIZI DA FARE A CASA



Sdraiarsi a terra supini

Portare le ginocchia al petto avvicinandole il più possibile con l'ausilio delle braccia

Mantenere la posizione per 20 secondi, rilassarsi per qualche secondo e ripetere altre due volte



Inginocchiarsi per terra, con i glutei appoggiati sui talloni

Espirando, portare le braccia in avanti mantenendo il bacino nella posizione di partenza

Ispirando, ritornare lentamente nella posizione di partenza

Ripetere allungando le braccia prima verso destra e poi verso sinistra e ripetere 5 volte



A terra carponi (in genuflessione porre le mani in avanti appoggiandole sul pavimento alla larghezza delle spalle)

Espirare incurvando la colonna vertebrale verso l'alto fino a svuotare completamente i polmoni.

Ispirando, ritornare lentamente nella posizione di partenza appiattendolo la schiena



Ripetere 5 volte



Seduti, una gamba distesa, l'altra accavallata sulla prima

Con il gomito controlaterale spingere la gamba piegata verso l'interno ruotando il busto ed il capo in senso opposto

Mantenere la posizione per 15-20 secondi e ripetere per il lato opposto

Seduti a terra, distendere una gamba e flettere l'altra in modo da portare la pianta del piede a contatto con la parte interna della coscia estesa



Allungare entrambe le braccia ed il busto in avanti in modo da avvicinare le dita alla punta del piede

Mantenere la posizione per circa 20" quindi lentamente ritornare nella posizione di partenza e ripetere per l'altro lato

In piedi o seduti flettere lentamente di lato il collo



Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrate il polso del braccio opposto e tiratelo leggermente verso il basso in modo da mettere in tensione i muscoli del trapezio e della spalla controlaterali. Mantenere la posizione per 20-30 secondi. Ripetere per il lato opposto

Sedersi su una sedia con le gambe divaricate



Espirando, piegare il busto in avanti

Ispirando, ritornare lentamente nella posizione di partenza

Ripetere 5 volte

I Benefici dello stretching



- Aumenta la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini
- Migliora la capacità di movimento;
- È un'ottima forma di preparazione alla contrazione muscolare;
- In alcuni casi diminuisce la sensazione di fatica;
- Può prevenire traumi muscolari ed articolari.
- Stimola la 'lubrificazione' articolare;
- Mantiene 'giovani' le articolazioni, rallentando la calcificazione del tessuto connettivo;
- Diminuisce la pressione arteriosa;
- Favorisce la circolazione;
- Migliora la respirazione;
- Aumenta la capacità polmonare.
- Riduce lo stress fisico;
- Favorisce la coordinazione dei movimenti;
- È rilassante e calmante.
- Sviluppa la consapevolezza di sé;

I consigli per eseguire lo stretching in maniera corretta

Lo stretching offre benefici simili alla pratica dello yoga o del pilates. Maggiore flessibilità e mobilità e una riduzione della sintomatologia dolorosa dell'apparato muscolo-scheletrico sono i benefici più evidenti.

Come per lo **yoga e il pilates**, anche nello stretching è importante respirare in modo corretto. Occorre ricordare che i muscoli hanno una naturale tendenza a rilassarsi durante l'espirazione e a contrarsi con l'inspirazione.

Un aspetto interessante dello stretching è che **può essere fatto senza alcuna attrezzatura** (al massimo un materassino). Una semplice routine di esercizi dinamici seguiti da alcune posizioni statiche, portano via poco tempo ma possono essere molto utili.

Gli errori da non commettere

Come ogni forma di esercizio fisico, anche lo stretching presenta qualche rischio. In particolare occorre fare attenzione ai seguenti errori:

1. Ignorare un dolore che non è il bruciore del muscolo allungato.
2. Esagerare nel tentativo di allungamento.
3. Allungare un muscolo in modo estremo a freddo.
4. Fare stretching statico con la muscolatura fredda.
5. Fare esercizi che coinvolgono articolazioni, tendini o muscoli traumatizzati senza un'appropriata supervisione.

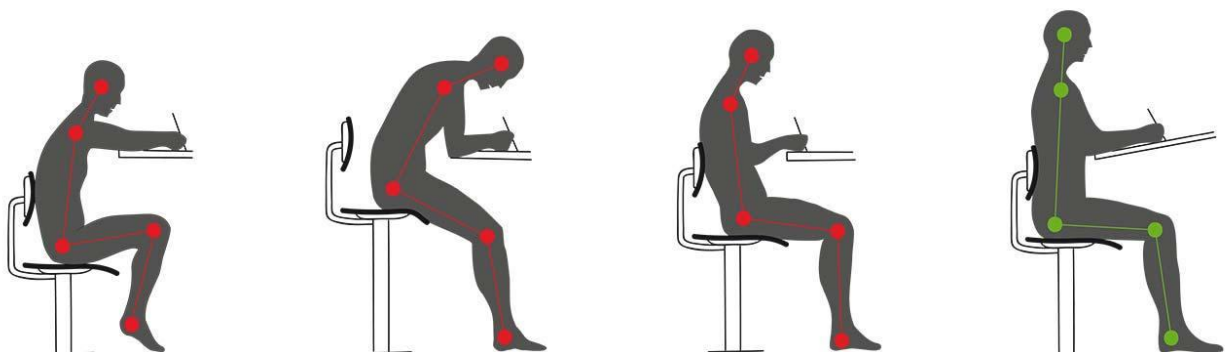
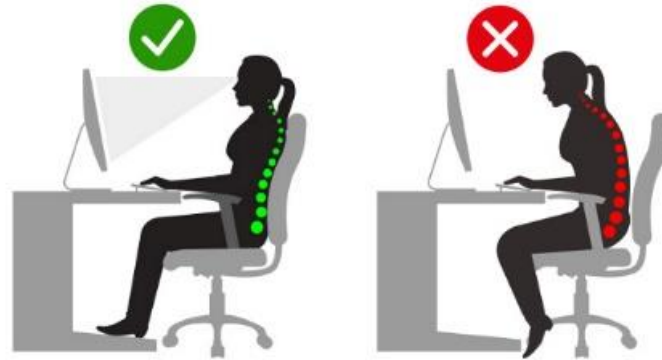
Lo stretching non rappresenta un miracolo capace di prevenire ogni infortunio, come a volte viene descritto, ma è senza dubbio una pratica necessaria ed utile a completamento di un programma di allenamento costruito con logica scientifica.

Il primo **esercizio per il mal di schiena** è quello di sforzarsi di ascoltare il buon senso, consultando il parere di un medico prima di iniziare gli allenamenti. Non si tratta di un consiglio di routine, ma di una vera e propria raccomandazione, atta ad accertare che non sussistano controindicazioni alla pratica sportiva.

Le esercitazioni proposte in questo articolo rappresentano un'indicazione generale utile soltanto ai casi di mal di schiena dovuti a debolezze o eccessive contratture muscolari (laddove il mal di schiena sia una conseguenza di ernie discali, protrusioni o altri problemi ai dischi intervertebrali, è fondamentale rivolgersi a un medico esperto in materia e seguire le sue indicazioni).

Gli esercizi proposti non necessitano di attrezzi particolari e possono essere eseguiti **sia in palestra sia a casa propria**.

POSTURE CORRETTE



Ma lo stretching è sufficiente a combattere i nostri disturbi posturali?

Purtroppo no!

Infatti altrettanto importante quanto lo stretching è avere una postura corretta davanti alla scrivania utilizzando una seduta che rispetti le caratteristiche ergonomiche previste dalle normative Europee.

Le caratteristiche principali che una seduta dovrebbe avere sono la possibilità di regolare l'altezza del sedile tramite pistone a gas, la profondità del sedile (una persona alta 180/190 cm. avrà bisogno di un sedile con una regolazione in profondità diversa rispetto a chi è alto 160 cm., così come viceversa), un sincro-meccanismo per la regolazione dell'inclinazione dello schienale, (oggi esistono in commercio poltrone con sistemi di autofit che regolano la spinta dello schienale in base al peso corporeo dell'utente mantenendo la giusta tensione), dei braccioli regolabili 2/3D con superfici soft-touch, un sedile imbottito in schiumato a densità variabile e uno schienale in rete che sia regolabile in altezza o che sia dotato di un regolatore lombare. Cosa molto importante è che la parte alta dello schienale avvolga le spalle, così da alleggerire la pressione sul trapezio.

Noi abbiamo provato per voi questi due prodotti, la collezione **Everyis 1** e la collezione **JoiceIS3**
<https://www.filiale milano.it/arredi-per-ufficio/sedie-ufficio-interstuhl/>



Everyis1



Joice

Detto ciò ogni seduta prima di essere acquistata andrebbe provata

FILIALE MILANO SRL
Sede Operativa e Show Room
Via Santa Sofia, 27
20122, Milano
+39 02 6738 2999
info@filiale milano.it