



## SEZIONE DI TRAPANI

### LO STRETCHING

Ogni esercizio ha una durata massima di 30 secondi.

Le posizioni illustrate possono essere raggiunte utilizzando la tecnica del rilassamento continuo e progressivo della muscolatura, per giungere al punto di massima escursione senza avvertire dolore.

Nei primi 10 secondi dell'esercizio si raggiunge la minima tensione; in seguito si compie un ulteriore allungamento muscolare per giungere ad una tensione maggiore e vi si permane per circa 20 secondi.

E' essenziale concentrare l'attenzione sul muscolo che si deve allungare.

Durante l'esecuzione degli esercizi, la respirazione non deve subire sostanziali variazioni, ma dev'essere mantenuta lenta e profonda, avendo cura di insistere sul controllo del tempo espiatorio.

Evitare i molleggi in quanto impediscono l'estensibilità, inducendo nei muscoli interessati delle reazioni contrattili non richieste. In caso di tensione troppo intensa si ha il cosiddetto "riflesso da stiramento"; il dolore ci avverte di una tecnica di esecuzione non corretta.

Il ritorno alla posizione iniziale va effettuato in modo graduale.

### LO STRETCHING COME MIGLIORAMENTO DELL'ESTENSIBILITA' MUSCOLARE

Gli esercizi di stretching, se applicati dopo un adeguato riscaldamento, migliorano l'estensibilità muscolare, permettendo la massima escursione articolare unita ad un efficace rilassamento delle parti sollecitate.

Lo Stretching si può utilizzare come:

**riscaldamento** prima di una competizione o di una normale seduta di allenamento,

**defaticamento** a metà dell'allenamento stesso o al termine di una gara, in quanto è possibile che il muscolo affaticato elimini con maggiore facilità le tensioni residue, facilitando nel contempo la circolazione sanguigna.

### LO STRETCHING COME PREVENZIONE E CURA

L'effetto di questi esercizi giunge immediato sia nella prevenzione sia nella cura dei disturbi di interesse traumatologico quali: tendiniti, borsiti, talloniti, periostiti e miositi, sia quale aiuto al fine di raggiungere la migliore armonia nel movimento e nella postura.

### LO STRETCHING COME TECNICA DI RILASSAMENTO

Questi esercizi si possono utilizzare come tecnica di rilassamento e di elasticizzazione progressiva dei tessuti nei casi generali di ipotonia muscolare, di ipocinesia, e come aiuto al potenziamento neuro-muscolare di arti lesi la cui funzione sia recuperabile attraverso il ricorso a tecniche di riabilitazione.

In generale, la frequenza consigliabile di applicazione degli esercizi corrisponde a circa 15 minuti al giorno, con più sedute nella stessa giornata e non meno di tre volte la settimana; una frequenza minore, infatti, non produrrebbe effetti apprezzabili.