

fitness per tutti  
**stretching**  
facile

ANGELA GIACCARDI

**red!**

# sommario

# stretching facile

## introduzione 7

che cos'è lo stretching	8
quando è nato	8
gli obiettivi che si pone	9
in che cosa consiste	10

## prima di iniziare 13

la corretta postura	14
correggere i difetti	14
stretching e vita quotidiana	16
il corpo in forma	16
la salute degli organi interni	17
stretching e sport	18
riscaldamento	18
defaticamento	18
altri effetti benefici	20
migliore respirazione	20
migliore circolazione	20
maggior consapevolezza di sé	20
diminuzione dello stress psicofisico	22

## consigli per un buon allenamento 25

prepariamoci	26
quando praticare stretching	27
abbigliamento e accessori	28
cominciamo	30

## gli esercizi 33

la sequenza	34
esercizi a coppie	86
consigli pratici	86
per le spalle	87
per le anche, la schiena, le gambe	88
ringraziamenti	94

# 1



## introduzione

Lo stretching è un modo facile e sicuro, alla portata di chiunque, per rimettersi o mantenersi in forma e ottenere numerosi benefici psicofisici.

Questa guida fornisce le informazioni e i consigli di base per una pratica corretta e piacevole, con un linguaggio semplice e illustrazioni chiare. La cosa più importante è rispettare i propri limiti, mai sforzarsi esageratamente: se il vostro corpo vi chiederà di fermarvi, fatelo subito. Buona lettura e buon lavoro a tutti!

# che cos'è lo stretching

Il termine *stretching* deriva dall'inglese *to stretch*, ovvero 'allungare'; indica la serie di tecniche di allungamento mirate ad aumentare sia l'elasticità del muscolo e la sua capacità di rilassarsi, sia, di conseguenza, la mobilità delle articolazioni, per mantenere il corpo in buona forma.

## quando è nato

Lo stretching è giunto in Europa (e in Italia) dagli Stati Uniti una trentina di anni fa, all'epoca dell'aerobica e della nascita della cultura del tempo libero e della cura del corpo.



L'"inventore" dello stretching è il californiano Bob Anderson, che pubblicò l'omonimo libro per la prima volta nel 1975, e ne rielaborò nel 1980 la versione definitiva, ancora oggi considerata la Bibbia dello stretching e da cui la maggior parte dei libri sull'argomento pubblicati successivamente ha attinto a piene mani.

## gli obiettivi che si pone

A differenza di altre discipline, lo stretching non ha come obiettivo il raggiungimento di una particolare prestazione, ma il benessere di chi esegue gli esercizi, e tende soprattutto alla consapevolezza del

proprio corpo e dei movimenti che si compiono.

Lo stretching assume un'importanza fondamentale nella pratica sportiva (in genere si effettua all'inizio e alla fine di ogni allenamento), perché aiuta gli atleti a raggiungere un'ottimale flessibilità dei muscoli. Tuttavia, anche (e forse soprattutto) chi non fa sport può trarne grandi benefici, così come particolari categorie di lavoratori che sono costretti ad assumere per ore

## La costanza premia

La pratica costante vi consentirà di conquistare un allungamento sempre maggiore. State attenti però a non superare mai la soglia del dolore.



## L'"invenzione" dello stretching

Bob Anderson, nato in California nel 1945, iniziò a elaborare nel 1968 un programma di dieta e attività fisica, ed ebbe così modo di sperimentare personalmente i benefici degli esercizi di allungamento. Mise quindi a punto un corso completo di questa disciplina che chiamò *stretching* e cominciò a insegnarla ad atleti e a intere squadre sportive, ottenendo risultati sorprendenti. Nel 1975 pubblicò a sue spese il suo primo manuale. Nel 1980 venne data alle stampe la versione definitiva, che negli Stati Uniti vendette 3 milioni di copie; fu tradotta in 24 Paesi del mondo ed è tuttora considerata il principale testo di riferimento sullo stretching.



## la corretta postura



La corretta postura del corpo è rappresentata dal giusto allineamento della testa sulle spalle, delle spalle sui fianchi, dei fianchi sulle gambe, delle gambe sui piedi.

La vita quotidiana, però, sottopone il corpo a una serie di sollecitazioni spesso negative (per esempio, si usa soprattutto la mano destra e in generale la parte destra del corpo, o la sinistra, se si è mancini, per scrivere o per trasportare un peso come la borsa della spesa o simili), e di giorno in giorno si tende a divenire sempre più curvi e privi di equilibrio.

### Perseverare!

Acquisire una corretta postura richiede tempo, e occorre perseverare,

Sono molte le abitudini che inducono a utilizzare troppo alcuni muscoli e a non usarne altri quasi mai.

### correggere i difetti

Per valutare la propria postura e correggere gli eventuali difetti bisogna mettersi in piedi di fronte a uno specchio che rifletta l'intera figura, indossando solo abbigliamento aderente al corpo.

■ Una postura scorretta è spesso la conseguenza di una scarsa attività fisica, di una struttura muscolare indebolita, di una ridotta resistenza muscolare. In genere, i muscoli del petto diventano 'concavi', le spalle si incurvano, i fianchi si spostano in avanti.

■ Una postura corretta è alla base di uno stile di vita ottimale e di un allenamento efficace; inoltre aiuta a camminare meglio e anche a prevenire disturbi come mal di testa e mal di schiena. Il torace è diritto e aperto, le spalle non sono incurvate (le scapole sono

senza scoraggiarsi se qualche volta ci si dimentica di stare come si dovrebbe; pian piano diventerà naturale e abituale.



### Stretching e postura

Lo stretching contribuisce notevolmente a modificare in meglio la posizione del collo e delle spalle; aiuta ad ampliare il torace, a diminuire la sporgenza dell'addome, a riallineare il bacino, a ripristinare le curve fisiologiche della colonna e altro ancora.

'tirate' verso il basso), l'addome è rientrato al punto giusto (come se si indossasse una cintura: l'addome troppo rientrato rischia di farla cadere, l'addome gonfio rischia di farla stringere troppo), e la

parte superiore del corpo si allinea perfettamente a quella inferiore; la testa è in linea con la colonna. La respirazione è normale e regolare, e ci si sente leggeri, slanciati e rilassati.

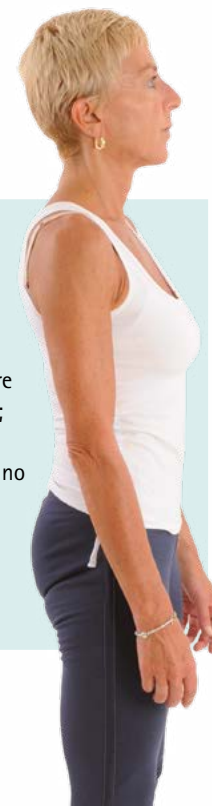
### LA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale è una sorta di tubo semirigido costituito da 33 anelli ossei, le vertebre, unite da dischi intervertebrali che hanno la funzione di ammortizzatori. Le vertebre si dividono in 7 cervicali, 12 toraciche o dorsali, 5 lombari, 5 sacrali (nell'adulto costituiscono un unico osso, il cosiddetto osso sacro, e non hanno dischi), 4 coccigee (fuse fra loro, costituiscono il coccige).

Vista di lato, la colonna non è diritta, ma presenta 4 principali curve fisiologiche che tendono a compensarsi fra loro: la lordosi cervicale, la cifosi dorsale,

la lordosi lombare e la cifosi sacrale.

La loro funzione è dare elasticità e solidità alla colonna. Quando si ha una postura corretta, le vertebre non si schiacciano fra loro; quando invece si ha una cattiva postura o si praticano ripetutamente movimenti scorretti, i dischi intervertebrali si danneggiano o i legamenti perdono elasticità.



## la sequenza

1

## Posizione di partenza

In posizione eretta, con i piedi paralleli alla larghezza delle anche e gli alluci leggermente in dentro, ispirate, ed espirando cercate di 'scaricare' il peso del corpo sul pavimento attraverso i piedi; di far cadere il coccige verso il basso; di allargare le spalle allungando contemporaneamente il collo verso l'alto. Braccia e mani sono morbide lungo i fianchi. Ripetete 6 volte.



*Questa posizione può essere assunta in qualsiasi luogo per concedersi un attimo di rilassamento.*

2



Sempre tenendo le braccia lungo i fianchi, con spalle e gomiti spinti verso il basso, ruotate la testa verso destra cercando di guardare il più possibile dietro la spalla destra (a). Mantenete per 10 secondi, poi cambiate lato (b). Ripetete alcune volte.

Ora portate l'orecchio destro verso la spalla destra, allungando bene il collo (a). Mantenete per 10 secondi, poi cambiate lato (b). Ripetete alcune volte.



3



Intrecciate le mani e appoggiatele quasi sul vertice della testa, con i gomiti aperti (a). Poi chiudete i gomiti (b) e portate il mento verso il petto (c), spingendo le scapole verso il basso (senza tirare le braccia o sollevare le spalle). Avvertite l'allungamento tra la base del cranio e la parte inferiore delle scapole. Mantenete per almeno 10 secondi (potete arrivare a 1 minuto).

*Gli esercizi 2, 3, 4 favoriscono la mobilità delle vertebre cervicali.*

4

5

Portate il braccio destro dietro la testa (un po' inclinata in avanti); il gomito è leggermente piegato. Con la mano sinistra fate pressione sul gomito destro, aumentando gradualmente l'intensità. Mantenete per 10-15 secondi.



6

Aumentate l'estensione piegando il gomito a V. Fate pressione sul gomito destro verso il basso. Mantenete per 10-15 secondi.



7

Ora portate il braccio sinistro dietro la schiena, piegatelo e agganciate le dita delle mani; spingete il gomito destro verso il basso e all'indietro, e il gomito sinistro all'indietro e all'insù (a). Potete aiutarvi con un asciugamano o una cintura (b). Mantenete per 30 secondi, poi ripetete gli esercizi 5, 6, 7 con l'altro braccio.



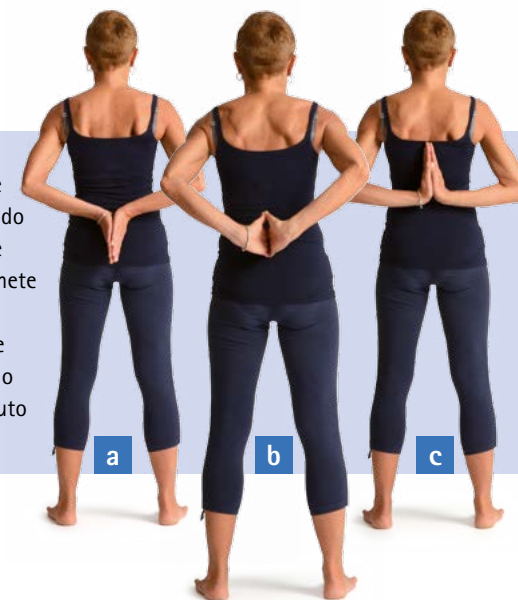
8

Portate il braccio destro dietro la schiena, leggermente piegato. Afferrate il gomito o l'avambraccio destro con la mano sinistra e tiratelo verso il centro della schiena. Mantenete per circa 30 secondi, poi cambiate braccio e ripetete.



Piegate le braccia e unite i palmi delle mani dietro la schiena, con le dita rivolte all'ingiù (a), poi ruotando i polsi verso l'interno (b) portate le punte delle dita verso l'alto (c). Tenete le spalle lontane dalle orecchie e i gomiti all'indietro. Premete bene le mani l'una contro l'altra per almeno 10 secondi, arrivando fino a 1 minuto e più.

9



## 64

Sdraiati supini, aprite le braccia e appoggiatele a terra; piegate la gamba destra e portate il ginocchio destro al petto (a).

Tenendo le spalle 'incollate' al pavimento, portate il ginocchio destro verso sinistra, ruotando il bacino, fino a toccare terra,

e volgete lo sguardo alla mano destra. Potete spingere leggermente il ginocchio verso il basso con la mano sinistra (b). Mantenete per almeno 30 secondi (potete arrivare a 1 minuto), poi tornate al centro, stendete le gambe e ripetete sull'altro lato.



## 65

Ora sollevate le ginocchia piegate a 90° (a). Tenendo le spalle e le braccia 'incollate' al pavimento, portate lentamente le ginocchia verso sinistra, ruotando il bacino (b, c), fino a toccare il pavimento (d). Le ginocchia sono allineate, così

come le anche. Con la mano sinistra tenetele saldamente unite e ferme sul pavimento (e). Potete volgere lo sguardo alla mano destra per accentuare la torsione. Mantenete per almeno 30 secondi (potete arrivare a 1 minuto).

Per mobilizzare anche l'articolazione delle spalle, riportate lo sguardo al centro e avvicinate man mano il braccio destro all'orecchio destro (f), insistendo soprattutto nella

resistenza (g). Potete anche tenere in mano un pesetto, per intensificare l'esercizio. Mantenete per almeno 30 secondi, poi tornate al centro e ripetete sull'altro lato.







*L'esercizio 5 può anche essere eseguito contemporaneamente da entrambi i partner.*



a

**5. CHI ESEGUE** è seduto a terra, con le gambe divaricate al massimo e i piedi a martello. Da questa posizione, 'cammina' lentamente con le mani in avanti e porta il busto il più possibile verso terra tenendo la schiena dritta.

**IL PARTNER** è in ginocchio dietro l'altro, e applica il peso gradualmente e uniformemente verso i suoi piedi, tenendo una mano più in basso dell'altra, verso l'osso sacro (è qui che va scaricata la maggior parte del peso). Se la schiena dell'altro si curva in modo irregolare, si può applicare con la mano il peso proprio in quella zona, per distenderla lentamente.

**6.** Variante dell'esercizio precedente: entrambi i partner sono seduti l'uno di fronte all'altro, con le gambe divaricate al massimo e le piante dei piedi a contatto (oppure con i piedi dell'uno vicino alle caviglie del partner che ha le gambe più lunghe). Tenendo la schiena dritta, allungano le braccia e si prendono per mano (a). Uno dei due abbassa il più possibile la schiena verso terra, e così facendo tira in avanti il partner, lentamente e senza forzare troppo. Entrambi mantengono la schiena dritta (b). Poi tocca al partner raddrizzare il busto e tirare in avanti l'altro, abbassando a sua volta la schiena

verso terra. Si possono effettuare diverse ripetizioni, abbassandosi ogni volta un po' di più. Meglio procedere con una certa cautela, perché si tratta di un esercizio piuttosto intenso.

Sempre mantenendo la stessa posizione di partenza, ma senza tenersi per mano, entrambi i partner ruotano il busto da un lato e partendo dai fianchi si piegano verso il ginocchio, afferrando la caviglia del partner in modo da abbassarsi ulteriormente (c).

Rimangono così per almeno una decina di secondi, poi si rialzano e ripetono dall'altro lato.

**7. CHI ESEGUE** raggiunge la posizione descritta a p. 67: arriva fino a toccare il pavimento con i piedi, appoggiando le ginocchia ai lati della testa e tenendo le braccia allungate dietro di sé (deve essere in grado di eseguire questo esercizio senza difficoltà).

**IL PARTNER** è in ginocchio dietro la schiena dell'altro, appoggia le mani sulla parte posteriore del suo bacino e lo fa dondolare dolcemente avanti e indietro (cioè spinge l'altro leggermente in avanti; poi lo riprende), in modo da variare l'allungamento, al ritmo della sua respirazione.



b



c

