

I MIGLIORI ESERCIZI di STRETCHING

Copyright © 2015, 2025 Elka Srl
Via Fossata, 3895
47522 Cesena (FC) - Italy
www.elka.it

Seconda edizione: gennaio 2025
Traduzione dallo spagnolo: Antonella Leogrande
Revisione ed editing: Marta Viola Rustignoli

Edizione originale spagnola: *Anatomía & 100 estiramientos esenciales*
Copyright © 2015 Editorial Paidotribo - World Rights

Les Guixeres

C./ de la Energía, 19-21
08915 Badalona - Spain
www.paidotribo.com

Testi: Guillermo Seijas

Illustrazioni: Myriam Ferrón

Fotografie: Nos i Soto

Grafica: Toni Ingles

Impaginazione di interni e copertina: Sarah Bocconi

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziale, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

Declinazione di responsabilità

I contenuti di questo libro sono finalizzati alla trasmissione di informazioni utili al pubblico. Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliato consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

Prefazione

La flessibilità è forse la più trascurata delle qualità fisiche basilari, pur risultando essenziale per migliorare il proprio rendimento in tutte le discipline sportive, siano esse di forza, resistenza o velocità. Stupisce vedere qualcuno capace di ribaltare una ruota di trattore o correre una maratona e, al contrario, non si ritiene altrettanto straordinario che una persona, stando in piedi con le ginocchia distese, riesca a poggiare i palmi delle mani sul pavimento.

La flessibilità è una qualità che regredisce precocemente e, in genere, non si è consapevoli della rapidità con cui la si perde sino a quando la scarsa mobilità non diventa talmente limitante da rendere impossibile grattarsi la schiena, doloroso ruotare il collo e difficile allacciarsi le scarpe.

Inoltre, la maggior parte dei dolori muscolari, di cui soffre in modo particolare chi non pratica regolarmente attività sportiva, si deve a squilibri muscolari. È possibile rimediarvi facilmente attraverso un programma di stretching adeguato, che impiega solo qualche minuto al giorno e può essere svolto a casa, sul posto di lavoro e quasi dappertutto, poiché la maggior parte degli esercizi si esegue a corpo libero o prevede l'uso di un attrezzatura minima.

Trascorrere troppe ore seduti davanti al computer, adottare una cattiva abitudine posturale, avere una colonna vertebrale non correttamente allineata o praticare intensivamente uno sport specifico sono tutti fattori che prima o poi causeranno alcuni problemi.

Per questa ragione, sia che vogliate prendervi cura della vostra salute, sia che desideriate migliorare il vostro rendimento sportivo, questo libro vi mostrerà i principi essenziali per allenare la flessibilità: come eseguire gli allungamenti, quale tecnica impiegare, per quanto tempo mantenere la posizione di stretching e quante volte ripetere l'esercizio.

Le nozioni di questo manuale sono esposte in maniera chiara, concisa, dettagliata e facilmente comprensibile, per adattarsi anche a chi si lancia nella pratica dello stretching per la prima volta. Abbiamo voluto creare uno strumento completo, che analizzi in maniera approfondita gli esercizi per sviluppare la flessibilità, ma che sia, al tempo stesso, un'opera di rapida consultazione per tutti i lettori, dai principianti assoluti fino agli avanzati, passando per chi possiede solo qualche informazione sul tema.

Qualunque sia il vostro obiettivo o livello di partenza, ci auguriamo che le informazioni contenute in questo manuale possano esservi di grande aiuto nel percorso per migliorare il vostro rendimento fisico e il vostro benessere.



INDIVIDUAZIONE DELL'ALLUNGAMENTO

ESECUZIONE DELL'ALLUNGAMENTO

descrizione dell'allungamento

posizione di lavoro

posizione iniziale

tabella delle serie e della durata

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

numero della pagina e del capitolo

numero dell'allungamento interessato

nome del muscolo allungato

11 ALLUNGAMENTI DELLA ZONA DORSALE / GRANDE DORSALE

Inclinazione del tronco con braccio sollevato

PARTENZA
In piedi, sollevate un braccio in modo che sia parallelo alla spalla. Flettete il gomito e tenete il polso della mano in avanti come per appoggiare uno scap. Il braccio opposto rimane rilassato lungo il fianco.

TECNICA
Partendo dalla posizione descritta, continuate a sollevare la mano e portatela leggermente in avanti e verso il lato opposto. Contemporaneamente, eseguite una "scissura allargata" del tronco nella direzione della mano. Il movimento dovrà associare a una flessione di stile libero una, per ottenere un allungamento migliore, prolungate il movimento di massima estensione per alcuni secondi.

deltoidi posteriore
grande dorsale
grande rotondo



Per mantenere un buon equilibrio, tenete una distanza sufficiente tra i piedi.

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	20 sec.
INTERMEDIO	4	30 sec.
AVANZATO	5	40 sec.

ATTENZIONE

Questo allungamento non presenta rischi, ma è difficile se si parte da una posizione instabile e si mantenga l'equilibrio, mantenendo i piedi allineati e una buona base di appoggio.

BENEFICI

Attenuazione del dolore provocato dalla tensione eccessiva nella regione dorsale.

CONSIGLIATO

Per chi soffre di disturbi muscolari provocati da un sovraccarico della regione dorsale.

41 / Allungamenti del tronco e del collo

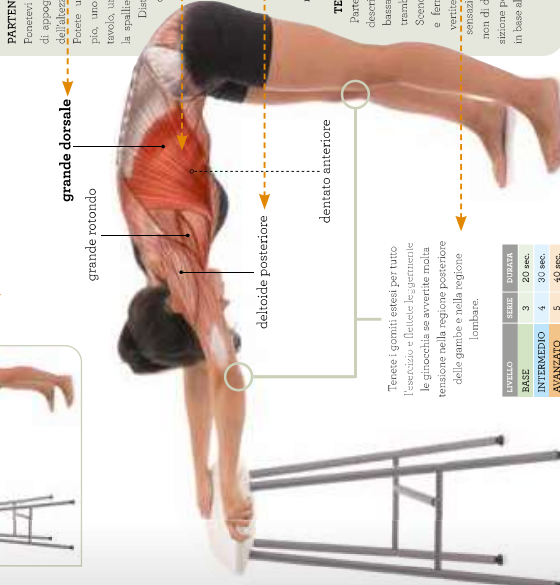
Un allungamento per pagina, a mo' di scheda

12 GRANDE DORSALE / ALLUNGAMENTI DELLA ZONA DORSALE

Trazione da un punto fisso

PARTENZA
Penetrate di fronte a un punto di appoggio non al di sotto dell'altezza della cintura. Potete utilizzare ad esempio, uno sgabello alto, un tavolo, un piano di lavoro o la spalliera di una poltrona. Disarmatevi del punto di appoggio tanto di peso, inclinate il tronco in avanti ed estendete le braccia per raggiungerlo. Tesevi al punto d'appoggio tenete con entrambe le mani.

TECNICA
Partendo dalla posizione descritta, cercate di allungare il petto, con entrambe le braccia distese. Scendete il più possibile e fermatevi quando avverte nelle spalle una sensazione di tensione, ma non di dolore. Tenete la posizione per il tempo indicato in base al livello.



Tenete i gomiti estesi per tutto l'esercizio e flettete leggermente le ginocchia se avvertite una tensione nella regione posteriore delle gambe e nella regione lombare.

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	20 sec.
INTERMEDIO	4	30 sec.
AVANZATO	5	40 sec.

ATTENZIONE

Come in molti allungamenti in cui si esegue un'impulsione forzata nella spalla, bisogna prestare particolare attenzione alle spalle e ridurre immediatamente l'intensità dell'allungamento se si avverte dolore all'articolazione. Inoltre, sarà utile piegare leggermente le ginocchia se si avverte fastidio nella zona lombare.

BENEFICI

Attenuazione del dolore provocato dall'eccessiva tensione nella regione dorsale.

CONSIGLIATO

Per chi soffre di disturbi causati da un sovraccarico della regione dorsale, in particolare chi trascorre molto tempo in piedi durante un lavoro.

42 / Allungamenti del tronco e del collo / 43

INDIVIDUAZIONE DEI MUSCOLI

principale muscolo allungato

colorazione del principale muscolo allungato

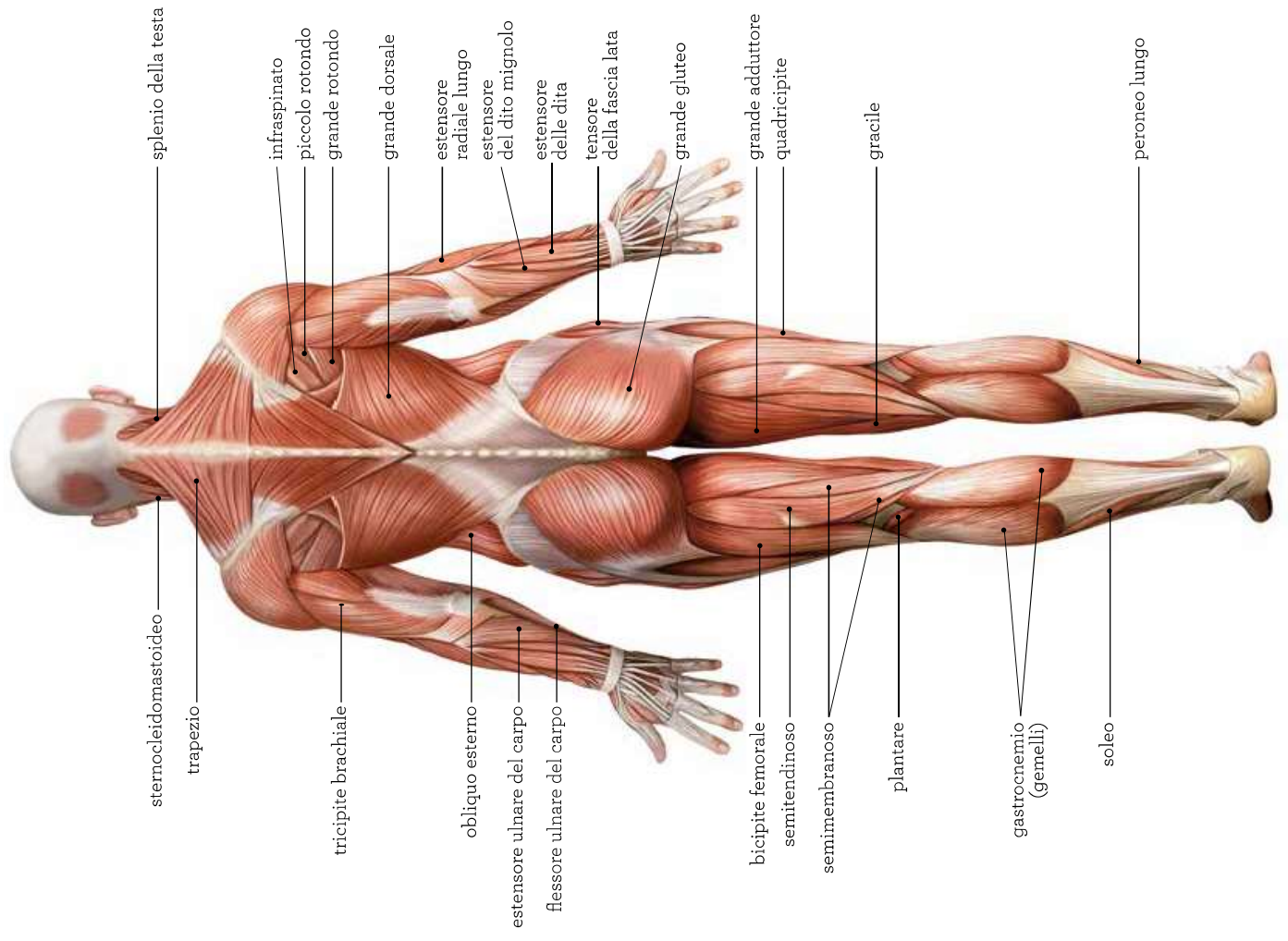
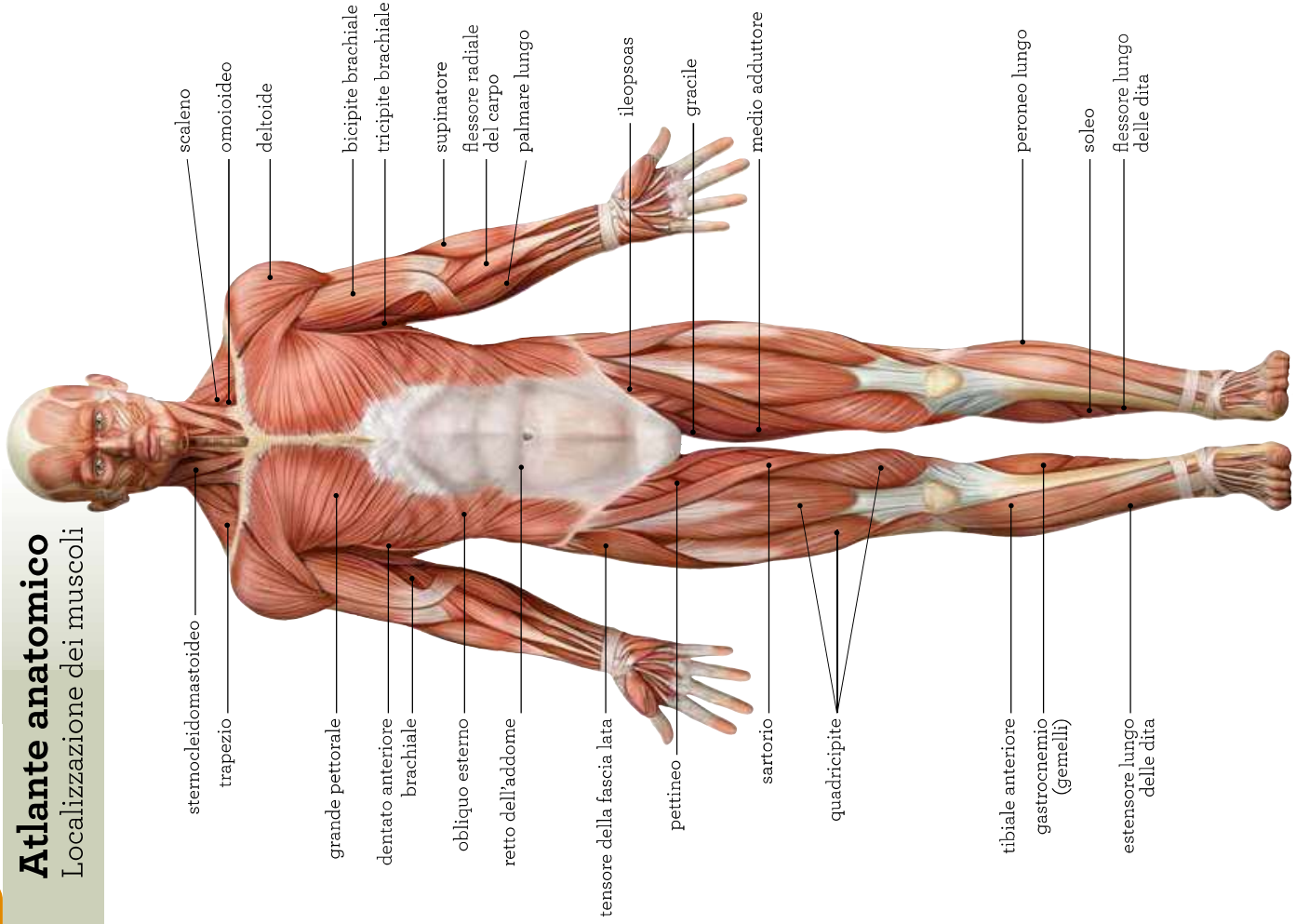
altri muscoli che intervengono

muscoli visibili
o
muscoli non visibili

da tenere a mente

Atlante anatomico

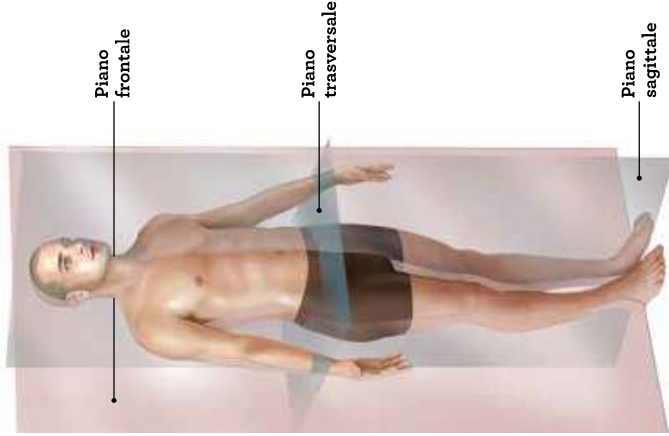
Localizzazione dei muscoli



Piani di movimento

Prima di cominciare, è opportuno chiarire alcuni termini relativi al movimento del corpo che ricorreranno all'interno del libro. Senza conoscere la nomenclatura di base dei movimenti è difficile comprendere la descrizione dettagliata degli esercizi. Alcuni di questi termini, come flessione o estensione, sono di uso comune, mentre altri, come inversione, eversione, adduzione o supinazione, sono solitamente impiegati in ambiti più ristretti e può essere utile rispolverarne il significato.

Prima di tutto, è necessario sapere che i movimenti del corpo si realizzano su tre diversi piani, ovvero il piano frontale, sagittale e trasversale. A ciascun piano corrisponde un gruppo determinato di movimenti, come si vedrà in seguito. Per comprenderli è possibile partire dalla posizione anatomica di base indicata nella figura.



PIANO FRONTALE
Divide il corpo in una parte ventrale (anteriore) e una parte dorsale (posteriore). Il petto e il ventre si trovano nella parte ventrale, mentre la nuca, il dorso e i glutei si trovano nella parte dorsale. I movimenti del piano frontale sono i seguenti.

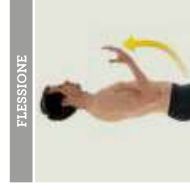
Abduzione. È il movimento che permette di allontanare un membro dall'asse centrale del corpo. Lo si osserva facilmente guardando chi lo esegue frontalmente o di spalle, poiché da queste posizioni si nota facilmente una variazione nella linea del corpo. Per esempio, si esegue un'abduzione delle spalle quando si sollevano le braccia ai lati del corpo.

Adduzione. È il movimento mediantes cui si avvicina un membro all'asse centrale del corpo. Si tratta del movimento opposto a quello dell'abduzione. Per esempio, si esegue un'adduzione delle spalle quando si riabbassano lungo i fianchi le braccia precedentemente sollevate ai lati del corpo.

Flessione laterale. È il movimento che permette di inclinare lateralmente la testa, il collo o il tronco. Si esegue una flessione laterale quando si è colti dal sonno da seduti e si lascia cadere la testa su un lato.

Inversione. Questo movimento si svolge prevalentemente, ma non esclusivamente, sul piano frontale. Si esegue un'inversione del piede quando la punta e la pianta sono rivolte verso l'interno. Contemporaneamente, si realizza una flessione plantare.

Eversione. Si esegue questo movimento quando la punta e la pianta del piede sono rivolte verso l'esterno. Contemporaneamente, si realizza una flessione dorsale.



FLESSIONE

PIANO SAGITTALE
È il piano che divide il corpo in due metà: destra e sinistra. I movimenti eseguiti su questo piano, esposti di seguito, si percepiscono meglio guardando l'individuo di profilo.

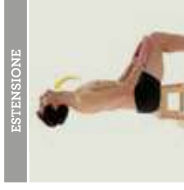
Flessione. È il movimento che permette di far avanzare una parte del corpo rispetto all'asse centrale. Ad esempio, flettendo il gomito si fa avanzare l'avambraccio rispetto all'asse centrale. Esiste un'eccezione a questa definizione, ovvero la flessione del ginocchio o la flessione plantare della caviglia.

Estensione. È il movimento che permette di spostare indietro una parte del corpo rispetto all'asse centrale o di allinearla con esso. Ad esempio, se stando in piedi, si alzano gli occhi al cielo, si esegue necessariamente un'estensione della colonna cervicale. Come nel caso precedente, il ginocchio rappresenta un'eccezione.

Anteulsione. È equivalente alla flessione, ma si riferisce unicamente al movimento della spalla.

Flessione dorsale. È il movimento di flessione della caviglia.

Flessione plantare. È il movimento di estensione della caviglia.



ESTENSIONE



ANTEULSIONE



RETROULSIONE



FLESSIONE DORSALE



FLESSIONE PLANTARE



ROTAZIONE ESTERNA

PIANO TRASVERSALE
È il piano che divide il corpo in parte superiore e parte inferiore. I movimenti eseguiti su questo piano, elencati di seguito, si percepiscono bene da qualsiasi prospettiva, sebbene si ottenga un risultato migliore guardando l'individuo dall'alto o dal basso.

Rotazione esterna. È il movimento che permette di ruotare una parte del corpo verso l'esterno e sul proprio asse. Ad esempio, se, stando seduti a tavola, il commensale al nostro fianco ci rivolge la parola, eseguiamo una rotazione esterna del collo per guardarlo mentre parla.

Rotazione interna. È il movimento opposto al precedente e permette di ruotare una parte del corpo verso l'interno e sul proprio asse. Ad esempio, al termine della conversazione con il commensale al nostro fianco, eseguiamo una rotazione interna del collo per rivolgere nuovamente lo sguardo di fronte a noi.

Pronazione. È il movimento di rotazione dell'avambraccio, che permette di ruotare il dorso della mano verso l'alto e il palmo verso il basso. Ad esempio, quando si impugnano coltello e forchetta per tagliare il cibo nel piatto, le mani si trovano in pronazione.

Supinazione. È il movimento opposto al precedente. Attraverso la rotazione dell'avambraccio, permette di ruotare i palmi delle mani verso l'alto. Ad esempio, se ci viene offerto un pugno di semi, disporremo la mano in supinazione, con il palmo rivolto verso l'alto a mo' di conchietta, per evitare di farli cadere.



ROTAZIONE INTERNA



PRONAZIONE



SUPINAZIONE

Gli allungamenti

Praticare attività fisica è la via giusta per una vita lunga e di qualità. Al giorno d'oggi sono in pochi a non conoscere l'importanza di prendersi cura del proprio corpo e gli effetti positivi che l'attività fisica produce sull'organismo.



Tensione generata dall'allungamento nei muscoli ischio-tibiali.

Per rendere il corpo perfettamente funzionante ed essere pienamente soddisfatti del risultato è necessario sapere quali muscoli allenare e come farlo.

Molti avranno probabilmente già studiato a scuola le qualità fisiche basilari, ovvero la forza, la flessibilità, la resistenza e la velocità. Non sembra azzardato affermare che le prime tre sono fondamentali per condurre una vita piena e attiva, mentre la velocità, sebbene importante, non è altro che una manifestazione della forza.

L'allenamento combinato di queste tre qualità frena il deteriorarsi del corpo e ritarda notevolmente l'invecchiamento. È noto che le limitazioni fisiche più importanti, che compaiono e si accentuano con il passare degli anni, sono tre:

La perdita di massa muscolare. Diminuisce in modo significativo a partire dai 35-40 anni. Comporta una riduzione della forza e, di conseguenza, maggiore difficoltà nell'eseguire sforzi.

La perdita di resistenza. Il passare del tempo e l'inattività determinano il deteriorarsi dei sistemi cardiovascolare e respiratorio e la loro crescente inefficienza. Per questa ragione, azioni che fino a qualche anno prima non costavano nessuna fatica, come percorrere una salita o fare le scale, possono diventare una sfida inaffrontabile. Manca, letteralmente, il fiato.

La perdita di mobilità. Purtroppo la flessibilità inizia a ridursi sin dalla nascita. Diversamente dalla forza e dalla resistenza, che per loro natura aumentano fino all'età adulta e solo posteriormente cominciano a regredire, la flessibilità inizia la sua involuzione sin dal primo respiro. Per questa ragione è necessario prendersene cura in maniera speciale. Il deterioramento dei muscoli e delle articolazioni porta molti a raggiungere la maturità e la vecchiaia soffrendo di una grave rigidità e limitatezza nei movimenti. È noto che la mancanza di mobilità conduce all'inattività e che l'inattività, a sua volta, procura un'ulteriore riduzione della mobilità, innescando un circolo vizioso che diventa letale per l'individuo. Tuttavia, non si tratta di un destino inesorabile. È possibile rassegnarsi al deterioramento oppure porvi rimedio, ed è qui che entra in gioco l'allenamento della flessibilità.

La flessibilità si allena attraverso gli allungamenti, ovvero esercizi che generano una tensione nel muscolo per portarlo alla massima estensione.

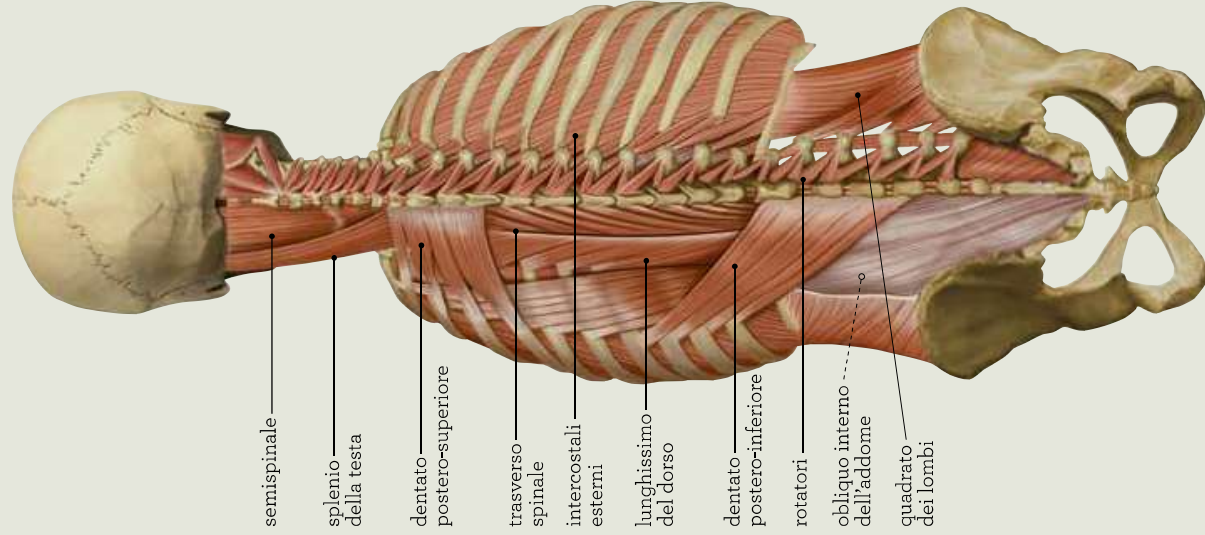
Lo svolgimento regolare degli allungamenti permetterà di mantenere un'ottima ampiezza dei movimenti e, di conseguenza, una maggiore libertà. In questo modo il corpo sarà un perfetto mezzo di contatto con l'ambiente circostante e non una dolorosa e limitante corazza della quale non è possibile liberarsi.

La vita quotidiana ci costringe ad assumere a lungo posture scorrette o a eseguire sforzi ripetuti e lavori fisici scomodi. Spesso, ciò genera fastidio, dolore, affaticamento o altri segnali che il corpo invia, senza che si sia in grado di interpretarli. Si è talmente concentrati sul lavoro o sulle fac-



Spesso, prima di una lesione, il corpo invia segnali sotto forma di fastidi.

ALLUNGAMENTI DELLA ZONA DORSALE



semispinale

splenio della testa

dentato postero-superiore

trasverso spinale

intercostali esterni

lungchissimo del dorso

dentato postero-inferiore

rotatori

obliquo interno dell'addome

quadrato dei lombi

DENTATO ANTERIORE

Origina dalle nove costole superiori e ha inserzione nel margine mediale della scapola. La sua funzione consiste nell'elevazione e depressione della scapola, oltre che nel fissare quest'ultima al tronco. Interviene anche nell'inspirazione.

GRANDE DORSALE

Origina dalle apofisi spinose delle vertebre da T6 a L5 e sacrali, e dalla parte posteriore della cresta iliaca. Ha inserzione nel terzo prossimale dell'omero. La sua funzione principale consiste nell'estensione o retrospulsione delle spalle, ragion per cui è uno dei muscoli coinvolti nell'arrampicata. Inoltre, permette anche l'adduzione e la rotazione mediale della spalla.

SEMISPINALE

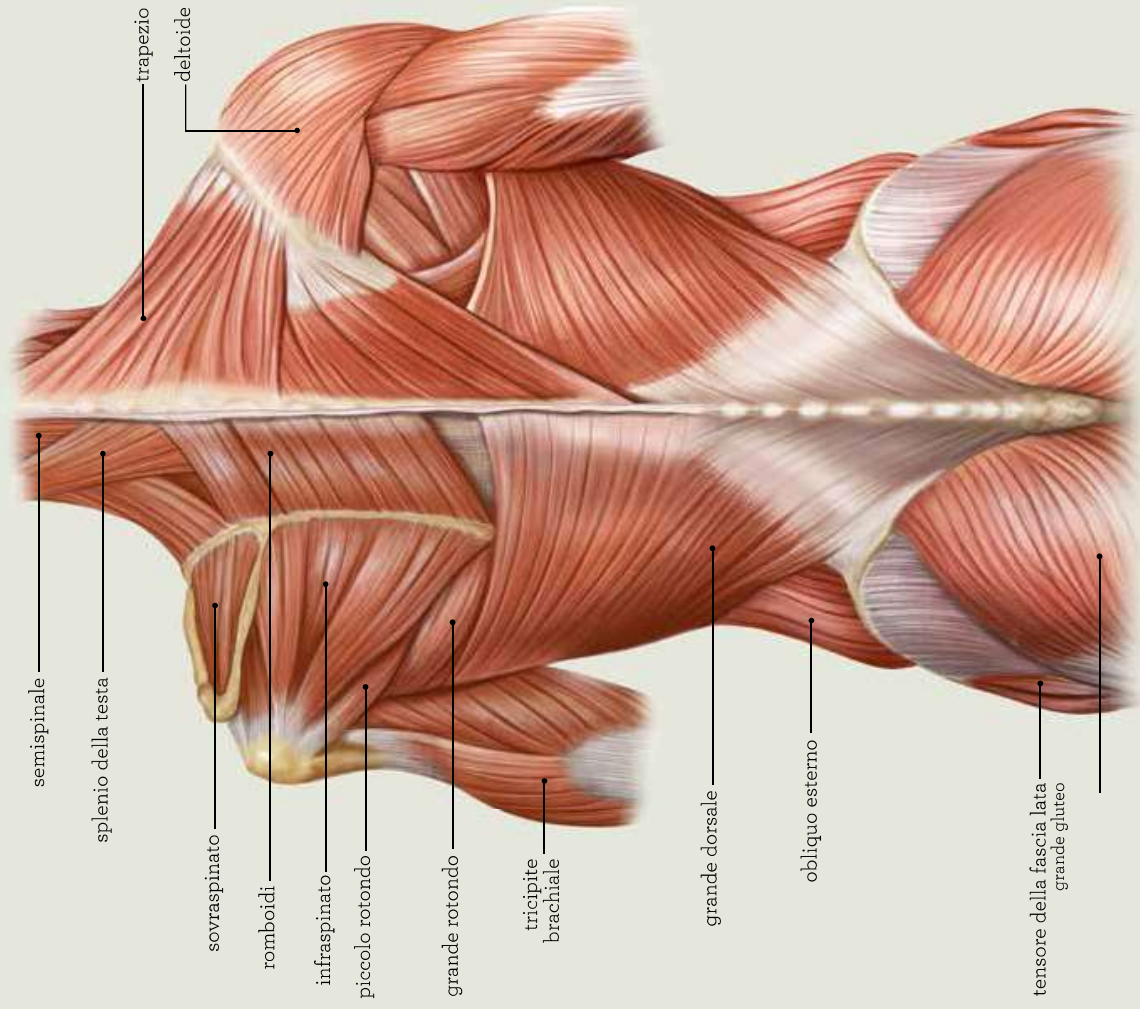
Origina dalle apofisi trasverse delle vertebre da T7 a T10 e dalle apofisi articolari delle vertebre da C4 a C6. Ha inserzione nell'osso occipitale e nelle apofisi spinose delle vertebre da C2 a T4. La sua funzione principale consiste nell'estensione della colonna, sebbene intervenga anche nella flessione laterale della stessa.

ROMBOIDI

Esistono due muscoli romboidi, il grande romboide e il piccolo romboide.

Grande romboide: origina dalle apofisi spinose delle vertebre da C7 a T1 e dal legamento nucleare e ha inserzione nella parte superiore del margine mediale della scapola. La sua funzione consiste nel ritirare e sollevare la scapola.

Piccolo romboide: origina dalle apofisi spinose delle vertebre da T2 a T5 e ha inserzione nel margine mediale della scapola. Svolge la stessa funzione del grande romboide.



semispinale

splenio della testa

sovraspinato

romboidi

infraspinato

piccolo rotondo

grande rotondo

tricipite brachiale

grande dorsale

obliquo esterno

tensore della fascia lata grande gluteo

7

ALLUNGAMENTI DELLA ZONA DORSALE / DENTATO ANTERIORE

Distensione verticale delle braccia

PARTENZA

In piedi, con le braccia estese di fronte a voi, incrociate le mani e le dita e unite i palmi, in modo tale che i pollici siano rivolti verso il basso. Tenete le ginocchia leggermente piegate e i gomiti completamente estesi.

TECNICA

Solleivate le braccia fino a portare le mani sopra la testa. A questo punto, continuate a spingerle indietro sino a quando sentirete la tensione muscolare e non potrete più andare oltre. Durante il sollevamento, potete flettere leggermente i gomiti per evitare che le braccia tocchino la testa.

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	20 sec.
INTERMEDIO	3	30 sec.
AVANZATO	4	40 sec.

Quando le braccia arrivano all'altezza della testa, flettete leggermente i gomiti.

deltoide posteriore
piccolo rotondo

Posizione di partenza

dentato anteriore

grande dorsale

DENTATO ANTERIORE / ALLUNGAMENTI DELLA ZONA DORSALE

8

Anteulsione delle spalle da distesi

Posizione di partenza

PARTENZA

Distendetevi su un tappetino in posizione supina con le gambe estese e unite e le braccia lungo i fianchi. Tenete la schiena dritta e in linea con le gambe.

TECNICA

Mediante anteulsione delle spalle, portate le braccia sopra la testa, come se volessi cercare di allontanare il più possibile la punta delle dita dei piedi da quella delle mani. Tenete le braccia parallele e il più vicino possibile al pavimento. Il dorso delle mani dovrà essere a contatto con il pavimento e i palmi rivolti verso l'alto.

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	20 sec.
INTERMEDIO	4	30 sec.
AVANZATO	5	35 sec.

dentato anteriore

grande dorsale

Riducete il più possibile lo spazio esistente tra la colonna lombare e il pavimento.

grande rotondo
deltoide posteriore

ATTENZIONE

Evitate di inclinare il tronco indietro per aumentare il percorso delle mani, poiché, in questo modo, assumerete una posizione instabile, che non favorisce l'allungamento.

BENEFICI

Riduzione della tensione nella zona dorsale della schiena. Attenuazione delle tensioni causate dal sollevamento e sostenimento di pesi con gli arti superiori o dalle posture da seduti assunte nel tempo.

CONSIGLIATO

Per chi svolge lavori d'ufficio e trascorre molte ore seduto dietro una scrivania o davanti al computer. Consigliato anche per chi adopera regolarmente carichi più o meno elevati, in modo particolare chi deve spesso inclinarsi su un piano di lavoro, come le babysitter con i neonati.

ATTENZIONE

In questo esercizio è necessario prestare attenzione alla schiena. Istintivamente, per avvicinare le braccia al pavimento, si tende ad accentuare la lordosi lombare. Evitate di farlo e riducete la distanza tra la zona lombare e il tappetino. Come nella maggior parte degli allungamenti in cui viene coinvolta l'articolazione della spalla, prestate attenzione alla comparsa di fastidi, specialmente se soffrite di disturbi alla spalla o se in passato avete subito una lussazione.

BENEFICI

Riduzione della tensione nella regione dorsale. Si tratta di una zona sensibile alle tensioni causate dagli sforzi fisici, dal sollevamento di pesi o dalla postura seduta prolungata nel tempo.

CONSIGLIATO

Per chi soffre di dolori nella regione dorsale provocati dalla postura assunta al lavoro e, in particolare, per chi trascorre molte ore davanti a un computer o seduto. Consigliato anche per chi svolge lavori ripetitivi con le braccia e il tronco e chi sposta o solleva carichi pesanti.

38 / Allungamenti del tronco e del collo

Allungamenti del tronco e del collo / 39

Posizione di Maometto

PARTENZA

In ginocchio su un tappetino, abbassatevi fino a sedervi sui polpacchi. Inclinate il tronco in avanti e poggiate le mani in estensione, come indica la figura della posizione di partenza.

TECNICA

Fate scorrere in avanti le mani sul tappetino, come cercando di raggiungere il bordo con la punta delle dita. Inclinate il tronco in avanti e tenete i gomiti estesi. Mentre il petto scende, la testa si troverà tra le braccia e avvertirete la tensione dell'allungamento nella schiena e nelle costole.



Posizione di partenza

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	20 sec.
INTERMEDIO	4	30 sec.
AVANZATO	5	40 sec.

grande dorsale

dentato anteriore

grande rotondo

deltoide posteriore

Tenete le braccia estese e parallele e non staccate i glutei dai talloni.



Posizione di partenza



Estensione dei gomiti a braccia incrociate

PARTENZA

In piedi, con le braccia verso l'alto e gli avambracci incrociati sopra la testa, tenete la schiena dritta e lo sguardo frontale.

TECNICA

Estendete i gomiti. Portate le mani verso l'alto e, contemporaneamente, incrociatele in modo tale che restino unite e non si separino per la forza esercitata nell'estensione dei gomiti. Per ottimizzare l'allungamento, cercate di portare le braccia leggermente indietro rispetto a corpo.

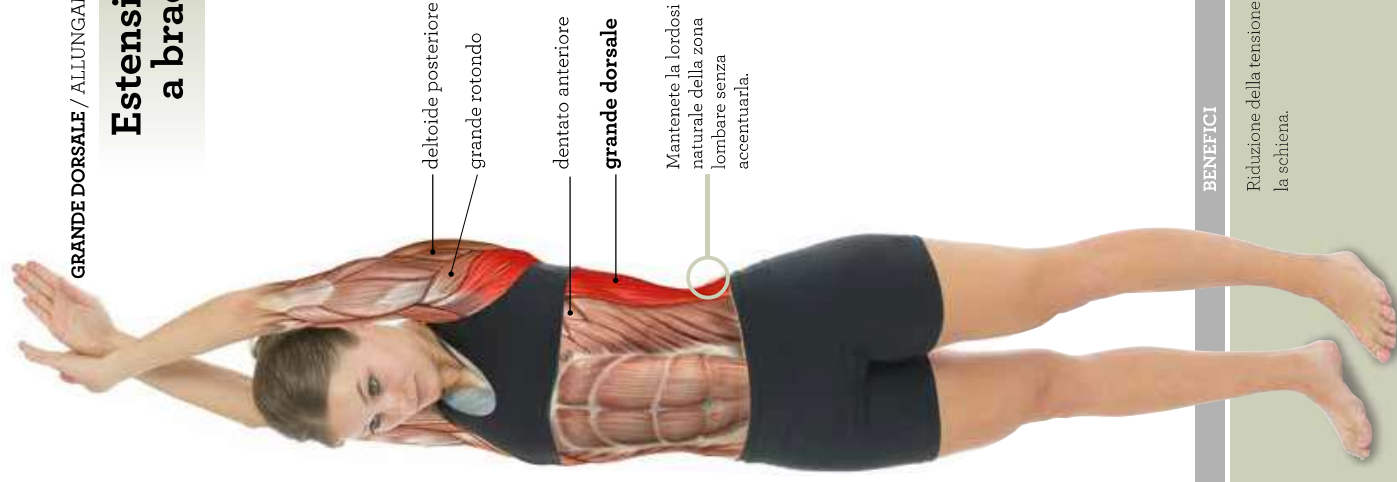
deltoide posteriore

grande rotondo

dentato anteriore

grande dorsale

Mantenete la lordosi naturale della zona lombare senza accentuarla.



LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	20 sec.
INTERMEDIO	4	30 sec.
AVANZATO	5	40 sec.

ATTENZIONE

Ancora una volta, prestate attenzione all'articolazione della spalla e cercate di usare un tappetino imbottito per ridurre la pressione sulle caviglie nella posizione di partenza.

BENEFICI

Attenuazione del dolore provocato dalla tensione eccessiva nella regione lombare e dorsale.

Per chi, per ragioni lavorative, è costretto a trascorrere molte ore seduto. Chi lavora seduto a una scrivania o in piedi dietro un bancone trarrà beneficio da questo allungamento eseguendolo nei momenti di pausa o a fine giornata.

CONSIGLIATO

Quando cercate di portare indietro le braccia, evitate di inarcare la schiena, poiché potreste danneggiarla, senza alcun vantaggio per l'esercizio.

ATTENZIONE

Riduzione della tensione della schiena.

BENEFICI

Per chi, per ragioni lavorative, è costretto a trascorrere molte ore seduto.

CONSIGLIATO

Per chi, per ragioni lavorative, è costretto a trascorrere molte ore seduto.

Inclinazione del tronco con braccio sollevato

PARTENZA

In piedi, sollevate un braccio mediante abduzione della spalla. Flettete il gomito e tenete il palmo della mano in avanti come per segnalare uno stop. Il braccio opposto rimane rilassato lungo il fianco.

TECNICA

Partendo dalla posizione descritta, continuate a sollevare la mano e portatela leggermente in avanti e verso il lato opposto. Contemporaneamente, eseguite una flessione laterale del tronco nella direzione della mano. Il movimento dovrà assomigliare a una bracciata di stile libero, ma, per ottenere un allungamento migliore, prolungate il movimento di massima estensione per alcuni secondi.



deltioide
posteriore

grande
dorsale

grande
rotondo

Per mantenere un buon equilibrio, tenete una distanza sufficiente tra i piedi.

Posizione di partenza



ATTENZIONE

Questo allungamento non presenta nessuna difficoltà né rischio, purché si parta da una posizione stabile e si mantenga l'equilibrio, mantenendo i piedi allineati e una buona base di appoggio.

BENEFICI

Attenuazione del dolore provocato dalla tensione eccessiva nella regione dorsale.

Per chi soffre di disturbi muscolari provocati da un sovraccarico della regione dorsale.

Trazione da un punto fisso



Posizione di partenza

grande dorsale

grande rotondo

deltioide posteriore

dentato anteriore

Tenete i gomiti estesi per tutto l'esercizio e piegate leggermente le ginocchia se avvertite molta tensione nella regione posteriore delle gambe e nella regione lombare.

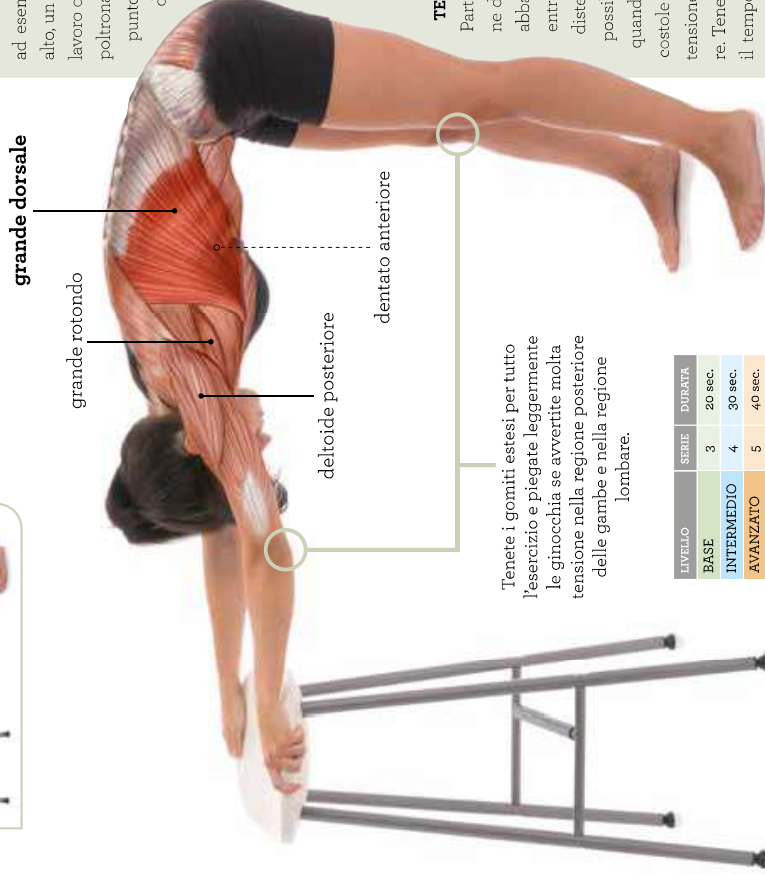
LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	3	20 sec.
INTERMEDIO	4	30 sec.
AVANZATO	5	40 sec.

PARTENZA

Ponetevi di fronte a un punto di appoggio non al di sotto dell'altezza della cintura. Potete utilizzare, ad esempio, uno sgabello alto, un tavolo, un piano di lavoro o la spalliera di una poltrona. Distanziatevi dal punto di appoggio tanto da poter inclinare il tronco in avanti ed estendere le braccia per raggiungerlo. Tenetevi al punto d'appoggio scelto con entrambe le mani.

TECNICA

Partendo dalla posizione descritta, cercate di abbassare il petto, con entrambe le braccia distese. Scendete il più possibile e fermatevi quando avvertite nelle costole una sensazione di tensione, ma non di dolore. Tenete la posizione per il tempo indicato in base al livello.



Attenuazione del dolore provocato dall'eccessiva tensione nella regione dorsale.

Come in molti allungamenti in cui si esegue un'antepulsione forzata della spalla, bisogna prestare particolare attenzione alle spalle e ridurre immediatamente l'intensità dell'allungamento se si avverte dolore all'articolazione. Inoltre, sarà utile piegare leggermente le ginocchia se si avverte fastidio nella zona lombare.

Per chi soffre di dolori o disturbi causati da un sovraccarico della regione dorsale, in particolare chi trascorre molto tempo in piedi dietro un bancone.

Flessione del tronco assistita

PARTENZA

Sedetevi su uno sgabello o su qualsiasi altra seduta disponibile senza spalliera. Poggiate le mani sulla nuca con le dita incrociate e tenete la schiena dritta.

TECNICA

Eseguite una flessione della testa, del collo e del tronco, in modo tale da incurvarvi in avanti. È possibile eseguire una leggera trazione della testa per massimizzare l'effetto dell'allungamento. Tenete la posizione di massimo allungamento per il tempo indicato nella vostra routine.

Posizione di partenza



grande retto posteriore della testa
piccolo retto posteriore della testa
semispinale



Tenete il petto incavato e le mani il più in avanti possibile.

Accentuate la curvatura della colonna dorsale e cervicale.

LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	1	15 sec.
INTERMEDIO	2	20 sec.
AVANZATO	3	25 sec.

ATTENZIONE

Dal momento che il tratto cervicale della colonna è particolarmente sensibile alle tensioni, non esercitate una trazione eccessiva della testa, poiché ciò potrebbe risultare controproducente e addirittura lesivo.

BENEFICI

Attenuazione dei fastidi nella regione dorsale e lombare, poiché si allunga gran parte della muscolatura di questa zona.

CONSIGLIATO

Per chi soffre di disturbi nella regione dorsale e lombare, in particolare chi è costretto per ragioni lavorative a restare in piedi o seduto per molte ore.

Distensione delle braccia in avanti

PARTENZA

In posizione eretta, tenete i piedi allineati con le spalle e portate le braccia di fronte a voi con le mani in pronazione e le dita estese. Sovrapponetevi le mani in modo che le traiettorie delle braccia siano convergenti.

TECNICA

Allungate le braccia in avanti senza separare le mani, come se volesse toccare qualcosa di fronte a voi senza poter muovere i piedi. Inclinate la testa in avanti e incavate il petto per raggiungere il massimo allungamento. Tenete la posizione per il tempo indicato in base al vostro livello e sentite la tensione nella parte superiore della schiena.



Posizione di partenza



LIVELLO	SERIE	DURATA
BASE	2	20 sec.
INTERMEDIO	3	35 sec.
AVANZATO	4	35 sec.

BENEFICI

Riduzione della tensione in tutta la regione delle scapole.

ATTENZIONE

Mantenete una buona base d'appoggio e ricordate che si tende facilmente a sbilanciarsi in avanti.

CONSIGLIATO

Per chi lavora per molte ore seduto o davanti a un computer.