

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Mercoledì – Allungamento dopo rafforzamento

L'allenamento della mobilità è un fattore d'importanza fondamentale in ogni disciplina sportiva. Le nostre proposte si prestano per delle sessioni di allungamento dopo un allenamento all'insegna del rafforzamento. Si può inoltre scaricare un pratico programma di allenamento per ogni età, ideato dagli esperti in materia della Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM.

Consigli

- Come eseguire l'allungamento? Assumere la posizione illustrata modificandola lentamente nella direzione indicata dalle frecce fino a percepire l'allungamento del muscolo attivato. Non si deve comunque sentire dolore. Evitare movimenti a scatti. Allungare sempre i due lati.
- Quanto tempo farlo? Mantenere la posizione dai 30 ai 60 secondi.
- Rilassarsi: respirare in modo regolare e calmo focalizzando l'attenzione sul muscolo da allungare.

In appoggio



Appoggiare le mani sul bordo del cassone o contro una parete ed inclinare il corpo in posizione obliqua. Mantenendo le punte dei piedi sempre ben piantate al suolo, piegare e distendere dapprima una gamba e poi l'altra.

Osservazione: Per evitare fastidiosi strappi muscolari è opportuno svolgere gli esercizi in modo controllato, soprattutto quelli previsti in forma dinamica. Vale quindi il principio secondo cui si inizia lentamente per poi

umentare sia l'ampiezza dei movimenti sia la velocità di esecuzione. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda.

Muscoli posteriori della coscia



Posizione supina. Mantenere la gamba tesa e fletterla all'altezza dell'anca. Il tronco, il bacino e l'altra gamba sono a contatto col suolo.

Più facile

Posizionare una cordicella o un nastro sulla punta del piede e tirare le due estremità verso il tronco (allungamento della muscolatura del polpaccio).

Osservazione: Negli esercizi di mobilità articolare occorre assumere una posizione di partenza corretta. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda. Per rendere questo esercizio dinamico bisogna bilanciare una gamba tesa in avanti e indietro.

Muscolatura anteriore della coscia



Sdraiati su un fianco. La gamba appoggiata al suolo è piegata a 90 gradi sia all'altezza dell'articolazione dell'anca

sia di quella del ginocchio. Afferrare il piede dell'altra gamba e avvicinare il tallone al gluteo. Spingere il ginocchio all'indietro e mantenere le anche in una posizione stabile.

Osservazione: Negli esercizi di mobilità articolare occorre assumere una posizione di partenza corretta. Nelle forme statiche è importante soprattutto assumere una posizione comoda. Per rendere questo esercizio dinamico bisogna bilanciare una gamba tesa in avanti e indietro.

Muscoli inferiori della schiena



Dondolarsi sul bacino tirando le gambe verso il busto.

Muscoli della spalla



Spingere le spalle a terra e tirare indietro il bacino.

Rafforzamento

La muscolatura dell'apparato locomotorio è responsabile del mantenimento della stazione eretta e dell'esecuzione dei movimenti. Si possono distinguere due diversi sistemi muscolari che interagiscono tra loro: il sistema globale e quello locale.

Esercizi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO