

Consigli per fare movimento: Lo stretching dopo l'allenamento

L'allenamento della mobilità è un fattore fondamentale in tutti gli sport. Questi suggerimenti sono adatti allo stretching dopo una seduta di allenamento di forza e propongono soprattutto forme statiche.

Le seguenti osservazioni valgono per tutti gli esercizi.

1. **Come farlo?** 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.
2. **Quanto farlo?** Mantenere la posizione dai 30 ai 60 secondi.
3. **Come rilassarsi?** Respirare in modo regolare e calmo focalizzando l'attenzione sul muscolo da allungare.

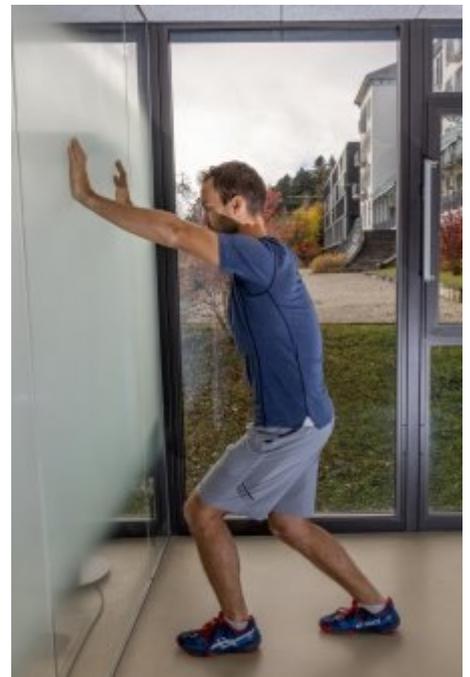
Muscoli del polpaccio

Tenere i talloni a terra, la gamba posteriore è tesa, spingere il bacino in avanti.



Tallone d'Achille

Tenere i talloni a terra, spingere in basso e in avanti il ginocchio della gamba posteriore.



Muscoli dell'anca



Spingere il bacino in avanti appoggiando una gamba sull'altra ad angolo retto.

Muscoli anteriori della coscia



Spingere il bacino in avanti tirando dolcemente indietro e verso l'alto la coscia. Il piede spinge verso la mano. Tenere il ginocchio orizzontalmente.

Muscoli posteriori della coscia



Rilassare la gamba che si vuole allungare (eventualmente usando un asciugamano) tirandola verso il busto. La gamba sotto rimane stesa a terra. Non ruotare il bacino.

Muscoli mediali della coscia



Spingere le ginocchia a terra tenendo i piedi uniti. Eventualmente accentuare il movimento premendo le ginocchia con le mani.

Muscoli inferiori della schiena



Dondolarsi sul bacino tirando le gambe verso il busto.

Muscoli dell'anca e del petto



Supini, spalle a terra, flettere una gamba verso il tronco e ruotarla sopra all'altra (stesa a terra). Mantenere la posizione con il braccio opposto alla gamba flessa aperto lateralmente.

Muscoli della spalla



Spingere le spalle a terra e tirare/spingere il bacino all'indietro.

Fonte: [Scuola universitaria federale dello sport SUFSM Macolin](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP