Mobilità: Allenamento dinamico o statico

Molti esercizi di allungamento muscolare possono essere svolti sia in modo statico che dinamico. Basta assumere la posizione iniziale e compiere dei piccoli movimenti.

Attenzione: allungamento dinamico prima dell'attività sportiva e statico dopo lo sport.

Un metodo, questo, particolarmente indicato negli esercizi che precedono lo sforzo fisico, in quanto aumenta il tono muscolare. Dopo l'attività sportiva, invece, il tono muscolare deve essere di nuovo ridotto grazie ad esercizi di stretching svolti in modo statico.

Tonificare la muscolatura

Durante il riscaldamento è importante tonificare la muscolatura. Questo è possibile grazie agli esercizi di allungamento svolti in modo dinamico. Nella fase di recupero, invece, la muscolatura va rilassata attraverso esercizi di stretching, eseguiti però in modo statico. Se l'attività fisica è stata molto intensa, terminato l'allenamento si consiglia di svolgere dapprima una corsa leggera e poi alcuni esercizi di stretching statico. Se invece l'obiettivo è di migliorare la mobilità articolare, si raccomanda di alternare la forma di allungamento statico a quella dinamica.

È possibile aumentare la mobilità articolare soltanto se gli esercizi di allungamento muscolare vengono svolti con regolarità.

Affinché le fibre muscolari non si accorcino, occorre svolgere due, tre unità di allungamento la settimana (ad es. al termine di un allenamento). Un allenamento giornaliero è invece consigliato a coloro che hanno i muscoli particolarmente accorciati. Nelle forme statiche è necessario mantenere la posizione per almeno 20 secondi (fino ad un minuto) e ripetere più volte l'esercizio. Gli esercizi dinamici dovrebbero invece essere ripetuti una quindicina di volte, poiché una sollecitazione inferiore ai 10 secondi non è sufficiente per allungare le fibre muscolari.

È nella natura umana: i muscoli tendono ad accorciarsi

Un fenomeno, questo, che accentuiamo con le abitudini che assumiamo. Rimanere seduti per molto tempo dietro una scrivania, ad esempio, causa l'accorciamento dei muscoli flessori dell'anca. Per i più attivi, vi è poi da

considerare che spesso agli esercizi di rafforzamento muscolare non segue un'adeguata pratica dello stretching. Ciò che provoca un accorciamento della muscolatura, una perdita di elasticità e una mobilità articolare limitata. Da qualche tempo si sta delineando una nuova idea di rafforzamento muscolare, prevede degli esercizi per rafforzare gli agonisti ed allungare gli antagonisti.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO