

**PALESTRA FIT FACTORY**



# **STRETCHING e CORSA**

**INDICAZIONI PER L' ALLUNGAMENTO MUSCOLARE  
PRE-POST ALLENAMENTO**

**A cura del Dr. Salvadeo Enrico - CHINESIOLOGO**



# STRETCHING e CORSA

Lo stretching nella sua accezione comune prevede che l' allungamento muscolare ricercato nei vari esercizi sia utile allo sviluppo della flessibilità e nell aumento della mobilità articolare.

Vedremo ora due sequenze di esercizi (una da eseguire prima dell' allenamento e una dopo l' allenamento) che usano lo stretching per "**preparare**" e "**defaticare**", senza forzare i movimenti alla ricerca di una prestazione nell' aumento della mobilità.



# STRETCHING e CORSA

## ESERCIZI PRE ALLENAMENTO

L'obiettivo che ci si pone nell'eseguire questa sequenza di esercizi è quello di facilitare una "presa di coscienza" delle parti del corpo che verranno sollecitate durante l'allenamento.

L'idea è quella di mettere in tensione le strutture muscolari e articolari in modo da percepire la zona che si sta lavorando senza sottoporla ad un carico eccessivo. Parliamo quindi di una tensione facile mantenuta per circa 10-12 secondi e della corrispondente consapevolezza mentale di essere in comunicazione con quel particolare distretto corporeo.



## TRAPEZIO



In questo esercizio siamo in piedi, flettiamo di lato la testa ed eseguiamo una trazione verso il basso del braccio opposto alla flessione con una presa al polso.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 10' – 12'



### ILEOPSOAS



In questo esercizio siamo in piedi, avanziamo con una gamba e, piegando le ginocchia portiamo il bacino verso il basso in linea retta. Le braccia sono appoggiate sui fianchi. La tensione si avverte all' interno del bacino, nella zona inguinale della gamba posteriore.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 10' – 12'



### QUADRICIPITE



In questo esercizio siamo in piedi, flettiamo una gamba sulla coscia e la afferriamo con la mano dello stesso lato a livello del collo del piede mettendo tensione cercando di avvicinare il tallone al gluteo. La tensione si avverte sul muscolo quadricipite e sul tibiale anteriore, muscolo posto nella parte anteriore della gamba.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 10' – 12'



## ISCHIOCRURALI



In questo esercizio siamo in piedi, flettiamo l' anca appoggiando il piede su un rialzo posto ad un' altezza confortevole. Dobbiamo fare in modo di percepire una tensione sulla muscolatura della parte posteriore della coscia inclinando leggermente il busto in avanti.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 10' – 12'



### SURALI



In questo esercizio siamo in piedi, con le mani in appoggio ad un riferimento fisso. Portiamo in dietro una gamba, l'altra la pieghiamo a livello del ginocchio. La tensione si percepisce sui gemelli della gamba posteriore semplicemente allineando il busto con la gamba in questione e portando il peso sulla gamba posta anteriormente.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 10' – 12'



# STRETCHING e CORSA

## ESERCIZI POST ALLENAMENTO

Dopo l'allenamento occorre aiutare il corpo a ripristinare la sua fisiologia a riposo, facilitando il "drenaggio" delle sostanze prodotte a livello dei tessuti, "disattivando" progressivamente la richiesta posta al nostro corpo di un impegno muscolare volto all'allenamento. Metteremo sempre in tensione le strutture muscolari ed articolari con una tensione facile mantenuta per circa 15-20 secondi accordando la respirazione profonda che si percepisce a fine allenamento senza forzarla.



## TRAPEZIO



In questo esercizio siamo in piedi, con le mani intrecciate, i palmi rivolti in avanti e le braccia tese all' altezza delle spalle. Bisogna anteporre le spalle pe percepire una tensione a livello della porzione scapolare del trapezio (tra le scapole e la colonna vertebrale)

TENSIONE: Facile

TEMPO: 15' – 20'



## SURALI



In questo esercizio siamo in piegamento degli arti inferiori busto flesso in avanti, mani in appoggi a terra. Un piede in presa e l'altro che riposa con il tallone a terra. Percepiremo così una tensione sul soleo, muscolo della gamba posto in profondità rispetto ai gemelli.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 15' – 20'



### QUADRICIPITE, TIBIALE ANTERIORE



In questo esercizio siamo in ginocchio seduti sui talloni, sbilanciamo indietro il tronco appoggiando le mani a terra, cercando di non inarcare troppo la parte lombare della colonna. Più ci sbilanciamo più si percepisce tensione ai quadricipiti. E' coinvolto anche il muscolo tibiale anteriore.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 15' – 20'



## FASCIA LATA



In questo esercizio seduti a terra con le gambe tese e le mani in appoggio a terra. Accavaliamo una gamba all' altra posizionando il piede all' altezza del ginocchio, un po' più in alto. Ruotiamo il busto dalla parte opposta della gamba tesa e posizioniamo l' avambraccio lungo il decorso esterno della coscia accavallata. Moduliamo i parametri accumulati in modo da percepire una tensione facile.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 15' – 20'



## ISCHIOCRURALI



In questo esercizio siamo seduti a terra con le gambe tese, flettiamo una gamba portando il ginocchio in fuori e la pianta del piede che decorre lungo la parte interna della gamba tesa. Anche solo mantenendo il busto eretto dovremmo percepire la tensione nella parte posteriore della coscia ma, essendo un esercizio defaticante, rilassiamo in avanti la colonna portando anche in allungamento la zona lombare

TENSIONE: Facile

TEMPO: 15' – 20' '



## ILEOPSOAS



In questo esercizio siamo sdraiati su una panca, portiamo un ginocchio al petto trattenendolo con le mani e rilasciamo passivamente l'arto inferiore controlaterale percependo un progressivo allungamento a livello della zona inguinale e della parte interna del bacino.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 15' – 20'



## ADDUTTORI



In questo esercizio siamo seduti a terra con le piante dei piedi unite e le ginocchia in fuori. La tensione si percepisce sulla parte interna di entrambe le cosce.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 15' – 20'



## LOMBARI, GLUTEI



In questo esercizio siamo sdraiati a terra con le gambe tese, portiamo un ginocchio al petto, lo afferriamo con le mani sotto ai ginocchi ed eseguiamo una leggera trazione portando la tensione sul gluteo e sulla zona lombare. Una variante prevede l'estensione della gamba sulla coscia per coinvolgere anche la parte posteriore della coscia.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 15' – 20'



## OBLIQUI, RETTO ADDOMINALE



In questo esercizio siamo sdraiati a terra in posizione prona, braccia distese in avanti, accavalliamo una gamba tesa sull' altra permettendo al bacino di sollevarsi. Portiamo così una tensione sulla muscolatura obliqua dell' addome.

Un altro esercizio globale per la muscolatura addominale consiste nell' allungamento delle braccia tese sopra la testa partendo dalla posizione supina.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 15' – 20'



## GLOBALE DEFATICANTE



Un ottimo esercizio per defaticare e rilassare in toto il corpo e per concludere questa sequenza. Partendo dalla posizione in ginocchio flettere il busto e le braccia in avanti.

TENSIONE: Facile

TEMPO: 15' – 20'