

PHYSIOMASS

BENESSERE E SALUTE

PHYSIOMASS

BENESSERE E SALUTE

CORSO PERSONAL TRAINER 1° LIVELLO
FLESSIBILITA' E STRETCHING



FLESSIBILITÀ & STRETCHING - L'Arte dell'Allungamento

In questa lezione parliamo di un aspetto dell'allenamento che è un po' come il respiro: fondamentale, ma spesso dimenticato. Parliamo di **Flessibilità e Stretching**.

Non è solo toccarsi le punte dei piedi. È la **libertà di movimento**, è la prevenzione degli infortuni, è la qualità della vita stessa. È ciò che separa un corpo che si muove da un corpo che *vive* nel movimento.

Partiamo da una distinzione fondamentale:

Spesso usati come sinonimi, sono concetti distinti:

- **Flessibilità:** È il **risultato finale**. L'*ampiezza massima* di movimento che una vostra articolazione o un gruppo di articolazioni può raggiungere.
- **Mobilità Articolare:** È la *capacità* dell'articolazione stessa di muoversi liberamente nella sua capsula.
- **Estensibilità Muscolare:** È la *capacità* del muscolo e del tessuto connettivo (le fasce) che lo avvolge di **allungarsi**.

Pensate a un'articolazione come a una porta. La **mobilità** è quanto bene i cardini (l'articolazione) sono oliati. L'**estensibilità** è quanto la porta stessa (il muscolo) può aprirsi senza rompersi. La **flessibilità** è quanto *effettivamente* riuscite ad aprire quella porta. È migliorabile a qualsiasi età, ma ha una fase sensibile tra i 9 e i 14 anni. Ma anche dopo, va **allenata costantemente**, perché se smettete, regredisce.

LO STRETCHING - I BENEFICI DEL'ALLUNGAMENTO

Come si allena la flessibilità? Con lo **Stretching**, che significa semplicemente allungare. I suoi benefici, come vedete, sono scientificamente provati e vanno ben oltre il semplice allungamento:

- **Migliora il movimento e previene gli infortuni** (strappi, stiramenti).
- **Migliora la circolazione e la respirazione.**
- **Diminuisce la sensazione di fatica e riduce lo stress psicofisico.**

È un potente strumento per il benessere generale, non solo per la performance.

LE TECNICHE - DALLA PIÙ PERICOLOSA ALLA PIÙ EFFICACE

Ma *come* si fa stretching? Esistono metodiche diverse, e scegliere quella giusta al momento giusto è fondamentale.

1. **Stretching Balistico:** Consiste in **molleggi e rimbalzi**. È la tecnica **più pericolosa**. Il rimbalzo attiva il **riflesso miotatico da stiramento**, un meccanismo di difesa per cui il muscolo si contrae per proteggersi dall'allungamento eccessivo. Risultato? Alto rischio di strappo muscolare. **Sconsigliatissimo**.
2. **Stretching Dinamico:** Consiste in **oscillazioni ampie e controllate** degli arti (es. slanci delle gambe, circonduzioni delle braccia). Si cerca di raggiungere progressivamente il massimo ROM *senza rimbalzare*. **È ottimo nel RISCALDAMENTO** prima di un'attività sportiva, perché prepara i muscoli al movimento specifico senza spengerli.
3. **Stretching Statico Passivo:** È il classico allunga e mantieni. Si assume una posizione di allungamento e la si mantiene per **20-30 secondi**, rilassando il muscolo target. Si può usare un attrezzo, un partner o la gravità. **Perfetto nel DEFATICAMENTO** finale, per rilassare la muscolatura dopo il workout.
4. **Stretching Statico Attivo (Metodo Anderson):** È una evoluzione. Si divide in due fasi:
 - **Tensione Facile:** Si raggiunge un leggero allungamento (dove si sente appena tirare) e si mantiene per 10-20 secondi respirando profondamente. È una fase di ascolto e preparazione.
 - **Tensione di Sviluppo:** Dopo aver rilasciato, si espira e si porta il muscolo al massimo allungamento **senza superare la soglia del dolore**. Si mantiene per altri 10-20 secondi, finché non si sente la tensione diminuire. È estremamente efficace e sicuro.

5. **Stretching PNF (Facilitazione Neuromuscolare Propriocettiva):**

È il **massimo livello**. La tecnica più efficace e avanzata. Si usa spesso con un partner.

RIPRENDIAMO I 4 PASSAGGI CON CALMA:

- **Fase 1:** Si porta il muscolo al massimo allungamento *passivo*.
- **Fase 2:** Il cliente contrae il muscolo allungato **isometricamente** (senza muovere l'articolazione) per **6-10 secondi** contro la resistenza del partner.
- **Fase 3:** Il cliente **rilassa completamente** il muscolo per 5 secondi.
- **Fase 4:** Il partner, approfittando del rilasciamento neuromuscolare indotto dalla contrazione, aiuta a raggiungere un **nuovo, più profondo allungamento**.

Questo ciclo si ripete 2-3 volte. È potentissimo perché inganna il sistema nervoso, inibendo il riflesso che limita l'allungamento.

La regola d'oro? **Evitate lo stretching statico profondo PRIMA** di un allenamento di forza o esplosivo. Spegne il muscolo. Usatelo **DOPO**, nel defaticamento.

QUANDO E COME - LA STRATEGIA

Quindi, come integriamo tutto questo?

- **PRIMA dell'Allenamento (Riscaldamento): Mobilità articolare** generale + **Stretching Dinamico**. Preparate il corpo al movimento.
- **DOPO l'Allenamento (Defaticamento): Stretching Statico** (Attivo o Passivo) o **PNF**. Rilassate, allungate e migliorate la flessibilità mentre i muscoli sono caldi e recettivi.

Ricapitolando i capisaldi della flessibilità:

1. **Flessibilità e Mobilità** sono diverse ma complementari.
2. Lo **Stretching** ha benefici enormi su performance e benessere.
3. Le **Tecniche** sono diverse: dalla pericolosa (Balistico) alla super-efficace (PNF).
4. Il **Timing** è tutto: Dinamico prima, Statico/PNF dopo.

Non trattate lo stretching come un optional da fare se avanza tempo. È una parte attiva e fondamentale della seduta. Insegnate ai vostri clienti ad ascoltare il loro corpo, a distinguere la buona tensione dal dolore.