

COVER STORY

ALESSANDRO GASSMAN

"Tutto il mondo è teatro"

Intervista al Direttore Artistico del Teatro Stabile del Veneto

SPECIALE YOUNG

Sei

MAGAZINE

LE INCHIESTE

IL NUOVO ESODO

Espatriano, in cerca di opportunità. Ma soprattutto cercano ottimismo e una nuova visione del futuro. La crisi, la moda, cosa spinge i giovani italiani a lasciare questo paese

CROWDFUNDING

Realizzare i progetti raccogliendo i fondi on-line: la colletta 2.0

STREET FOOD

La riscoperta del cibo di strada che diventa fenomeno mediatico grazie ai nuovi e popolarissimi format televisivi

TENDENZE

Social Music parte 2^
Sposarsi on-line o d'inverno
Sai fare lo stretching?
Alle terme in autunno

LE ESCLUSIVE

SEI MODA

Agneza Dorkin
Monia Merlo

SPORT E MOTORI

SKI TIME

Dove mi porti a sciare?

MOTORI

Trabant, Lada, Yugo
la nuova vita
delle Auto del Popolo

Le date da non perdere

ON STAGE

Gli appuntamenti
a Verona, Vicenza
e Brescia
fino e oltre Natale



NON DIMENTICHIAMO LO STRETCHING

Consigli e mini guida sugli esercizi da fare da soli, a casa, per ritrovare elasticità e benessere dopo ore trascorse in modalità sedentaria, davanti al computer, o a ridosso dello sport

di Martino SORIANO

UNA SANA ABITUDINE

Qualche esercizio fai da te da provare a casa (senza forzare)



Pillole di Stretching

Stretching è un termine della lingua inglese (che significa allungamento, stiramento) usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati - sia come complemento ad altri sport che come attività fisica autonoma - al miglioramento muscolare.

Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni ed in gran parte consistono in movimenti di allungamento muscolare.

A volte lo facciamo senza saperlo, ad esempio appena ci svegliamo al mattino. In altri contesti invece diventa una vera e propria attività motoria. Stiamo parlando dello stretching, un insieme di esercizi pensati per migliorare l'allungamento muscolare, preparare all'attività fisica e incentivare il recupero dopo lo sport. Prevede solo pochi minuti di impegno, che possono rivelarsi fondamentali e da eseguire dopo essersi leggermente scaldati, per evitare di produrre l'effetto opposto. Prima di correre, ad esempio, cinque minuti di camminata veloce possono bastare per introdurre lo stretching a gambe, spalle e braccia, che durante la corsa contribuiscono alla spinta, facendo sentire meno fatica. Le cronache sportive riferite da preparatori e fisioterapisti ci dicono invece che accade spesso il contrario. Molti saltano il riscaldamento, che porta l'organismo da 37 a 38 gradi centigradi e aiuta la circolazione preparando cuore e polmoni alla fatica. Inoltre, in questo modo, si aumenta la vascolarizzazione dei muscoli che diventano più reattivi ed elastici e subiscono meno strappi o stiramenti. Ma per sondare maggiormente l'utilità e la funzione dello stretching, abbiamo sentito il parere di un esperto, il **biologo Siro Pillan** (nella pagina seguente), Allenatore della Federazione Italiana Di Atletica Leggera e atleta da una vita.

IL PARERE DI UN ESPERTO

STRETCHING



Domande e risposte
al biologo Siro Pillan,
allenatore della Federazione Italiana
di Atletica Leggera (foto).

Perché è utile fare alcuni esercizi di stretching?

Se osserviamo bene, è quel che fanno molti nostri animali domestici: pensate a un gatto e tutti i suoi esercizi d'allungamento. Anche noi al risveglio ci "stiracchiamo". L'utilità è quella di migliorare la flessibilità, la sensibilità neuro-muscolare e le capacità delle componenti elastiche del muscolo, riducendo eventuali tensioni sui tendini e sulle zone di inserzione. Il tutto inoltre favorisce il recupero dopo gli sforzi.

Quando fare lo stretching? Prima, durante, o dopo l'attività sportiva?

Si è ormai concordi nell'evitare lo stretching "a freddo" prima dell'attività sportiva. Sarebbe come estrarre una pallina di gelato dalla vaschetta appena tolta dal congelatore: non è impossibile, ma difficile e, a volte, rischioso, il gelato congelato potrebbe piegare un cucchiaino, con lo stretching a freddo potremmo sollecitare troppo le fibre. Meglio quindi eseguirlo come parte dell'attività sportiva o a conclusione della stessa. Esistono, però, alcuni esercizi che vengono eseguiti prima dell'attività sportiva, o come fase di riscaldamento. Sono esercizi di mobilità articolare che somigliano o si sovrappongono allo stretching vero e proprio.

Possono farlo tutti, o alcune categorie devono stare attente?

E' raccomandato a tutti, con le dovute distinzioni relative agli esercizi

Che differenza c'è tra stretching statico e dinamico?

Lo stretching statico è il più conosciuto e comune: si assume la posizione limite (in cui si avverte l'allungamento

e solo un leggero fastidio) e si mantiene per una trentina di secondi (un minuto se riguarda i muscoli delle cosce o della schiena). Lo stretching dinamico è quello che si usa prevalentemente in fase di riscaldamento, procedendo con movimenti controllati e arrivando dolcemente e in progressione verso i limiti di flessibilità, senza mai forzare.

Ci sono controindicazioni? (Alcuni sostengono che porti a lassità legamentosa)

I bambini non dovrebbero esagerare, sono già più elastici degli adulti. Anche in questo caso però non si può generalizzare, dipende da soggetto a soggetto, considerando le proprie condizioni. Ad esempio, posso adottare un certo esercizio per allungare la schiena, ma se ho già uno schiacciamento intervertebrale ne utilizzerò un altro di diverso tipo che non vada ad influire sul problema esistente. Per questo è sempre utile farsi seguire o chiedere consigli a dei veri esperti, periodicamente o almeno all'inizio.

Alcuni specialisti americani si sono pronunciati sostenendo che lo stretching sia addirittura dannoso. Come valutare questa affermazione?

Sappiamo bene che le scienze esatte sono poche. Anche le tecniche di preparazione atletica sono ormai materie scientifiche, soggette però a continue evoluzioni. Detto questo, ogni cosa va considerata con senso critico e con le giuste conoscenze. Gli americani sono spesso i primi a proporre nuove tecniche e anche i primi a metterle in discussione. Di per sé lo stretching rimane sempre benefico, ma, come per molte cose, anche per esso, servono corretto utilizzo e misura.

ORA CI PENSANO ANCHE I CANI!

Il massaggio è una pratica datata migliaia di anni così come lo stretching, pur non esistendo per quest'ultimo altrettanta documentazione storica. In ogni caso sono noti i grandi benefici che possiamo trarre da queste tecniche, così diffuse tra gli uomini ma ancora poco conosciute nel campo animale. Oggi è finalmente disponibile, in versione italiana, questo manuale dedicato ai cani e ai loro padroni, che colma una lacuna nel nostro panorama editoriale. Utilizzando i consigli di questo libro, con la corretta pratica di massaggio e stretching, faremo in modo che il nostro amico a quattro zampe ne abbia beneficio, con un netto miglioramento della propria condizione fisica e, in generale, della propria salute. Il nostro cane ne trarrà anche piacere, sarà meno soggetto ad infortuni e si rinsalderà il legame con noi.



KERSTIN HAASE PREZZO
EURO 15
PAGINE 144