

Esercizi di allungamento (stretching)

Spesso, quando si segue un programma specifico per migliorare la salute della propria schiena non viene attribuita la giusta importanza agli esercizi di allungamento. Il fatto stesso di collocarli al termine della seduta può indurre il soggetto a pensare che si tratti di un'attività fisica di secondaria importanza.

In realtà il ruolo di questi esercizi è a dir poco fondamentale. Per prevenire il mal di schiena è infatti importante riacquisire l'elasticità perduta.

Questa tipologia di allenamento consente di alleviare le tensioni e migliorare l'elasticità della muscolatura para-vertebrale e lombare. Soprattutto nel primo periodo, quando l'**infiammazione** ed il dolore non sono ancora passati del tutto, l'attività fisica dovrebbe basarsi quasi esclusivamente sugli esercizi di scarico e decompressione della colonna.

Gli esercizi proposti non necessitano di attrezzi particolari e possono essere eseguiti sia in palestra sia a casa propria.



- Sdraiarsi a terra **supini**
- Portare le ginocchia al petto avvicinandole il più possibile con l'ausilio delle braccia
- Mantenere la posizione per 20 secondi, rilassarsi per qualche secondo e ripetere altre due volte



- A terra carponi (in genuflessione porre le mani in avanti appoggiandole sul pavimento alla larghezza delle spalle)
- Espirare incurvando la colonna vertebrale verso l'alto fino a svuotare completamente i **polmoni**.
- Ispirando ritornare lentamente nella posizione di partenza appiattendolo la schiena
- Ripetere 5 volte



- Sedersi su una sedia con le gambe divaricate
- Espirando piegare il busto in avanti
- Ispirando ritornare lentamente nella posizione di partenza
- Ripetere 5 volte



- Inginocchiarsi per terra, con i glutei appoggiati sui talloni
- Espirando portare le braccia in avanti mantenendo il bacino nella posizione di partenza
- Ispirando ritornare lentamente nella posizione di partenza
- Ripetere allungando le braccia prima verso destra e poi verso sinistra



- Seduti a terra distendere una gamba e flettere l'altra in modo da portare la pianta del piede a contatto con la parte interna della coscia estesa
- Allungare entrambe le braccia ed il busto in avanti in modo da avvicinare le dita alla punta del piede
- Mantenere la posizione per circa 20" quindi lentamente ritornare nella posizione di partenza e ripetere per l'altro lato



- Seduti, una gamba distesa, l'altra accavallata sulla prima
- Con il gomito controlaterale spingere la gamba piegata verso l'interno ruotando il busto ed il capo in senso opposto
- Mantenere la posizione per 15-20 secondi e ripetere per il lato opposto

- In piedi o seduti flettere lentamente di lato il collo
- Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrate il polso del braccio opposto e tiratelo leggermente verso il basso in modo da mettere in tensione i muscoli del trapezio e della spalla controlaterali.
- Mantenere la posizione per 20-30 secondi e cambiate lato

AVVERTENZE: eseguire sempre un riscaldamento generale prima di iniziare gli esercizi di stretching; indossare indumenti comodi che non impediscano i movimenti; scegliere un ambiente rilassante e rispettare la corretta tecnica di respirazione; evitare i movimenti bruschi e gli eccessivi allungamenti.

Maurizio