

# TECNICHE DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

Prof. Francesco Iorio  
Dottore in Scienze Motorie e Sportive  
Osteopata D.O. m ROI

# TECNICHE DI STRETCHING

# Stretching balistico

- Si arriva in posizione di allungamento e si compiono dei molleggi.

Tecnica accantonata perché pericolosa in quanto attiva il riflesso miotatico esponendo il muscolo a un rischio di trauma elevato.

# Stretching dinamico

- Questa tecnica prevede movimenti la cui escursione articolare aumenta progressivamente, così come la velocità d'esecuzione, o entrambe. Si utilizza prevalentemente nella fase di riscaldamento poiché con movimenti controllati si arriva al limite dell'articolarietà, riscaldando i muscoli e migliorando l'elasticità dinamica.
  - si inizia con slanci lenti
  - Non slanciare in modo incontrollato
  - Terminare gli slanci quando si manifestano

# Stretching statico

- Codificato da Bob Anderson, consiste nel raggiungere l'allungamento muscolare tramite posizioni di massima flessione, estensione o torsione, allontanando i capi articolari del muscolo da lavorare. Queste posizioni devono essere raggiunte gradualmente onde evitare l'evocazione del riflesso da stiramento.

# Regole dello stretching statico

- Trazione costante senza molleggi
- Mai oltre la soglia del dolore
- Riscaldamento generale prima dello stretching
- Abbigliamento comodo
- Ambiente non rumoroso
- Suolo non freddo
- Concentrazione
- Controllo del respiro
- Alternare l'estensione dei muscoli agonisti con quelli antagonisti.

# P.N.F.

- Proprioceptive neuromuscular facilitation
  - Si raggiunge il massimo allungamento del muscolo
  - Si esegue una contrazione isometrica (preferibilmente submassimale) per circa ~15/20 secondi
  - Rilassamento per ~5 secondi
  - Si allunga il muscolo contratto precedentemente per almeno ~30 secondi

# C.R.A.C.

- CONTRAC – RELAX – ANTAGONIST – CONTRACT

A differenza del P.N.F. prevede l'intervento attivo (contrazione) dei muscoli antagonisti.



# CATENA CINETICA

- Sistema di trasmissione delle forze composto da segmenti rigidi uniti tra loro tramite giunzioni mobili definite snodi
  - L'interazione sinergica dei vari segmenti corporei ha lo scopo dell'esecuzione di movimenti
- I muscoli sono il "motore" della catena cinetica

# Stretching Globale Attivo

- Allungamento delle catene cinetiche
- Attraverso il mantenimento e la correzione attiva di specifiche posture, che evolvono in maniera dolce e progressiva con l'interessamento della respirazione, si ottiene un rilascio delle catene miofasciali.
- Tecnica elettiva per la rieducazione posturale.
- Riequilibra le tensioni permettendo una maggiore economia del sistema e un conseguente aumento della performance atletica.
- Prevenzione contro le patologie da sovraccarico