ERBA – **Anche se spesso, nelle sessioni di allenamento, viene considerato solo marginalmente. Lo stretching avrebbe bisogno di qualche attenzione in più rispetto a quei pochi minuti che solitamente gli vengono dedicati prima della corsa o al termine di un training.**

Regole generali: dovremmo praticarlo almeno **20/30 minuti per 2/3 volte alla settimana** (possibilmente prima di una sessione di allenamento o addirittura fatto da solo) affinché possa migliorare realmente postura, prevenire i classici infortuni muscolari (contratture, distrazioni, stiramenti e strappi) e, nel caso degli sportivi, migliorare la loro performance.

Ma qual è il modo giusto?! Esistono numerosi sistemi, attrezzi e macchine che possono facilitare l’allungamento muscolare ma per rendere le cose semplici cercate di tenere

le posizioni almeno **1’30’’**. Concentratevi sempre su tutti i distretti muscolari. Se correte non saranno solo le gambe ad aver bisogno di allungamento ma anche schiena, braccia e collo. Non molleggiate. E’ una pratica ancora molto comune ma il rischio è di lesionare, in alcuni casi anche seriamente, le fibre muscolari.
Esercitatevi nello stretching del **diaframma** e dei muscoli respiratori. Inspirate un grande quantitativo di aria, come se doveste sbadigliare, coinvolgendo anche i muscoli della schiena. Trattenete più che potete ed espirate a lungo (se diventate blu è un po’ troppo, espirate prima!). Ripetete l’esercizio 5/6 volte. Le vostre cellule si caricheranno di ossigeno e i vostri muscoli ringrazieranno. STAY FIT!
Rubrica curata da Antonio Romano, Laurea in Scienze Motorie; Specialistica in attività motoria adattata e preventiva e titolare del club Factory – fitness and wellness club
333.25.87.792
info@factoryclub.eu
FB: FACTORY ERBA