



Stretching

*Per un corpo più fluido e rilassato,
pronto a pedalare*

E' domenica mattina. La sveglia suona. Cavolo è tardi! Ho un appuntamento con Ezio e Marcello per la lezione sullo stretching e non voglio arrivare a giochi fatti. La sera prima avevo studiato una tabella di marcia. Partire da casa, parcheggiare in via dell'aeroporto a Ciampino, lasciare l'auto e raggiungere il luogo dell'appuntamento in bicicletta. Arrivato a Ciampino. Posteggio l'auto, scendo la bici, indosso le scarpe, i guanti il casco e via di buona lena verso Ezio. In linea di massima ogni mia uscita è quasi una fotocopia. Sempre lo stesso comportamento. Sempre lo stesso errore. **Niente stretching.**

Alzi la mano chi può tirarsi fuori dal coro. Vedo, con dispiacere, che siete molto pochi.

Arrivato a Piazza Numa Pompilio, individuo un gruppetto di ciclisti in cui predominano i colori blu arancio. Ciao Ezio, come va? Ciao Marcello! Ezio fa gli onori di casa, mi presenta al gruppo e poi mi fa conoscere Paolo. La mia prima impressione non è delle migliori. Un signore di circa 60 anni, con una 'panciotta' ben pronunciata, non proprio da ciclista. E' un architetto con la passione delle arti marziali ed è istruttore nella sua disciplina. A giudicare dall'esperienza la sua cintura è scura, molto scura. Dopo i convenevoli ci avviamo verso il parco della Caffarella dove si svolgerà la lezione.

Fatto qualche chilometro per riscaldarci, abbiamo delimitato una

delimitato una zona di prato e ci siamo disposti a semi cerchio. Paolo indossa la maglia che gli ho portato, una taglia M, con esito fasciante. Occhi e orecchi sono puntati tutti su di lui, due parole e parte subito la prima domanda



Paolo, cos'è lo stretching?

E' quell'insieme di movimenti che ti permettono di allungare i muscoli e i tendini per mantenerli flessibili. Lo stretching potrebbe essere inteso come disciplina sportiva a se stante o coadiuvante di altri sport. Gli atleti del calcio, della pallavolo, delle arti marziali, dello stesso ciclismo possono trarre notevole beneficio da questa pratica.

Perché fare stretching?

Quando si è giovani, molto giovani le articolazioni sono flessibili e il rischio di incidenti è basso. Con l'andare dell'età questa condizione va pian pian modificandosi portando una rigidità sia a livello osseo che tendineo, per questo si fa stretching per cercare di mantenere una certa

flessibilità. Questa disciplina ci aiuta a prevenire traumi e lesioni. Ad esempio se si cade dalla bici, abbiamo meno probabilità di farci male se il nostro fisico è più elastico. **Questa attività ha come scopo finale quello di far sentire tutto il corpo più fluido e rilassato, quindi più pronto all'azione di resistenza del ciclista.**

Quando si deve fare stretching?

Sarebbe consigliabile fare stretching sia prima di una seduta allenante che dopo. Considerare la seduta come parte integrante dell'allenamento. Non come di solito viene considerata, un extra.

Se gli esercizi vengono eseguiti prima della pedalata sarebbe opportuno un minimo di riscaldamento, eseguendo saltelli sul posto o una piccola corsa.

Quanto deve durare una seduta?

Il tempo necessario affinché si portino a termine tutti gli esercizi che ci siamo prefissati.

Quanto tempo bisogna mantenere la posizione?

Per ogni posizione possiamo considerare circa 20-30 secondi.

Quando si esegue un esercizio lo si esegue con gradualità, spingiamo la sezione del corpo interessata fino a sentire il dolore, allentiamo un pochino e manteniamo la posizione per il tempo necessario, quindi non si dovrà tenere uno stato di sofferenza. La mente e l'atto respiratorio giocano un ruolo importante nello svolgimento dello stretching. **La respirazione durante tutti gli esercizi va fatta facendo entrare l'aria dal naso ed uscire dalla bocca, e la quantità deve essere minima, (non dobbiamo gonfiare una ciambella!!!) . Il cervello va mantenuto sgombro da pensieri, ci si deve concentrare sulle azioni da svolgere.**

Gli esercizi che sono stati selezionati rappresentano una piccola parte del mondo dello stretching.

Sono specifici per il ciclismo, sono pochi per cercare di conciliare il nostro poco tempo libero e la giusta attività fisica. Hanno una sequenza ben precisa, questo per memorizzarli più facilmente. Infatti si segue una direzione immaginaria che parte dal collo, passa per le spalle, il tronco e finisce alle gambe.



Esercizio a due



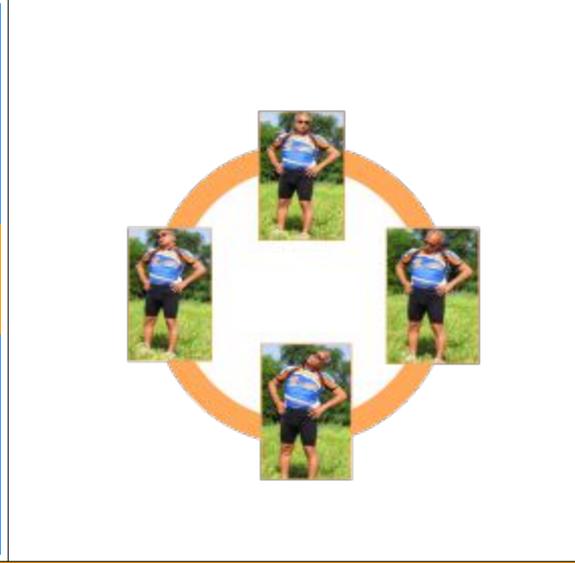
Esercizi

Esercizi per il collo

Esecuzione
 Gambe leggermente divaricate, mani sui fianchi, fate girare la testa in senso orario . Ripetere l'operazione nel senso opposto.

Sono interessati i muscoli del collo

5 giri in un senso e altri 5 nel senso opposto

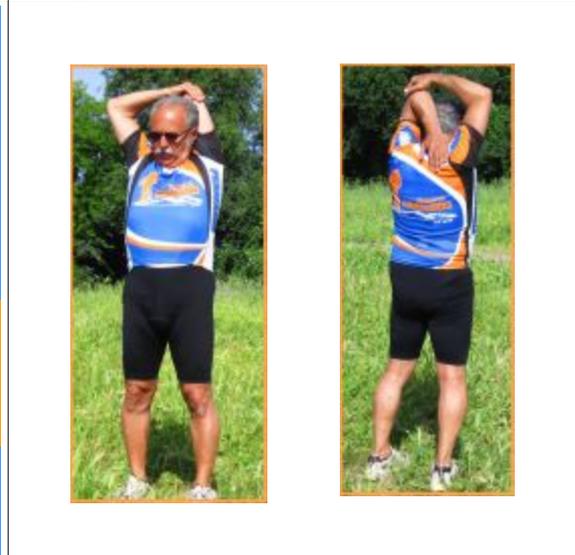


Braccia e spalle

Gambe leggermente divaricate, il braccio sinistro va portato dietro le spalle con il palmo rivolto verso la schiena. Il braccio destro afferra il gomito sinistro e spinge verso il basso. Ripetere l'operazione con l'altro braccio.

E' interessato il muscolo tricipite, la parte posteriore del braccio

Mantenere la posizione per 20-30 secondi



Esercizi per il tronco

Gambe leggermente divaricate, mani sui fianchi, far roteare il bacino prima in un senso, poi nell'altro.

Sono interessati i muscoli del tronco e dei fianchi

Effettuare 5 rotazioni complete in entrambi i versi.



Esercizi per le gambe

Afferrare la mano sinistra il piede sinistro, facendo attenzione ad afferrare con le dita della mano la punta del piede.

Sono interessati i muscoli anteriori della coscia, quali il quadricipiti femorali

Mantenere la posizione 20-30 secondi



Gambe aperte, ginocchio flesso, gamba opposta allungata, scendere con il busto. Ripetere l'esercizio per l'altra gamba

Sono sollecitati gli adduttori della coscia (muscoli interni alla coscia) dell'arto disteso

Mantenere la posizione 20-30 secondi



Gambe divaricate, girare il busto e piegarlo lungo la gamba. Ripetere l'esercizio anche per l'altra gamba

Sono interessati i muscoli posteriori della gamba

Mantenere la posizione 20-30 secondi



Errori più comuni

Sono spesso legati alla esecuzione degli esercizi, per esempio nel prossimo esercizio, quello dei polpacci è importante tenere entrambe le piante dei piedi a contatto con il suolo e tenerli in posizione parallela l'uno a l'altro. Altri errori sono: trattenere il respiro, allungarsi fino al dolore, molleggiare durante l'esecuzione.

Consiglio:

Utilizzare un sottofondo musicale, quando possibile. Una musica dolce, scioglie e rilassa la mente e muscoli, favorisce la concentrazione e copre i rumori molesti.



Esercizi per i polpacci

Porta avanti una gamba e distendi l'altra indietro mantenendo il contatto di tutta la pianta del piede con il suolo.

Sono interessati i muscoli gemelli del polpaccio

Mantenere la posizione per 20-30 secondi



Alla fine della lezione ci siamo salutati e la mia prima impressione, nei confronti di Paolo, era uscita totalmente stravolta. Una persona fantastica di grande conoscenza e soprattutto alla mano, disposto anche agli straordinari pur di rendere un servizio a cinque stelle.

Arrivato all'auto, metto la bici dentro e mi fermo un attimo a riflettere.....'*Ma ho appena svolto una lezione di stretching e vuoi andartene senza metterlo in pratica?*' Allora giù ad eseguire una decina di minuti di esercizi.

A presto

Lezione del 25/05/2014

Progetto realizzato in collaborazione

Ringraziamenti:

ASD Pedalando

Pres. Di Michele Mauro

il CD ed

i soci partecipanti

Coordinatori:

Ezio Carallo

Marcello Procaccini

Istruttore:

Paolo Facchin

fotografie

Ezio Carallo

realizzazione grafica, testo

GAUDIO TONINO

