

## L'IMPORTANZA DELLA FLESSIBILITA'

Se vi allenate seriamente con i pesi farete quasi esclusivamente esercizi multiarticolari con i pesi liberi (squat, stacchi, ecc.); questi ultimi, utilizzando dei range di movimento completo intorno alle principali articolazioni, necessitano di un buon grado di flessibilità affinché le stesse articolazioni siano al sicuro da infortuni.

Altro dato importante che emerge dagli studi sulla flessibilità articolare è che se si possiede una **buon allungamento muscolare** molto probabilmente le **prestazioni saranno migliori**. I ricercatori associano questo miglioramento al fatto che una minore rigidità muscolare aumenta il potenziale di utilizzazione delle componenti elastiche dei gruppi muscolari. Eseguire degli **esercizi di stretching alla fine del workout** accelera i processi di recupero; infatti, dopo l'allenamento un muscolo è leggermente più corto rispetto alla sua lunghezza anatomica e, considerando che per rigenerarsi e quindi compensare il muscolo deve tornare necessariamente alla sua lunghezza naturale, lo stretching effettuato dopo il workout riporta la lunghezza muscolare al suo optimum accelerando in questo modo i processi di recupero tanto importanti. Sicuramente avrete capito l'importanza di inserire nel vostro programma di allenamento delle routine di stretching per i principali gruppi muscolari.

Esistono diversi tipi di stretching: quello statico, dinamico, balistico, passivo, attivo e PNF. Tra questi, la scelta migliore è quella di effettuare esercizi di stretching statico che, per intenderci, è quello che viene eseguito mettendosi lentamente in posizione di allungamento e mantenerla per un determinato lasso di tempo (mediamente si trattiene la posizione per 15-30 secondi e si ripete la stessa per 3-4 volte).

Questa scelta sta nella praticità e facilità che questo metodo ha, a differenza degli altri, non necessita di un training partner preparato per poter svolgere gli esercizi in sicurezza. Ecco infine qualche direttiva affinché traiate il massimo giovamento da questa pratica.

Consiglio di **eseguire lo stretching solamente quando ci si è scaldati a sufficienza**, di eseguirlo in modo lento e controllato, senza molleggiare e in modo che non causi dolore. Potete inserire la routine di stretching sia al termine dell'allenamento con i pesi (in modo tale da aiutare a velocizzare il recupero) sia durante i giorni di riposo: in questo caso, fate sempre del riscaldamento prima di effettuare i vari allungamenti.

Le ricerche associano questo miglioramento al fatto che avere una minor rigidità muscolare, migliora il potenziale di utilizzazione delle componenti elastiche dei distretti muscolari.

Eseguire esercizi di stretching al termine del proprio allenamento accelera i processi di recupero, infatti dopo un allenamento il muscolo è leggermente più corto rispetto alla sua lunghezza anatomica, lo stretching post workout riporta la lunghezza muscolare al suo range accelerando i processi di recupero