

vorrà maggior flessibilità muscolare, un golfista una rotazione corporea più elastica.

Pertanto le esigenze sono collegate al tipo di attività o ad una specifica problematica. Nel primo caso, il cliente possiede già una flessibilità che vuole mantenere, nel secondo caso manca la flessibilità richiesta e possono, di conseguenza, sorgere dei problemi.

Una volta definite le esigenze si può avviare il programma di allenamento dove la flessibilità occuperà un posto rilevante. Per fare dei progressi notevoli, ci vogliono sedute regolari e pianificate. Il tipo di programma da adottare è altrettanto indispensabile. Può essere lo stretching sia statico che dinamico, entrambi mediante controllo attivo. Si raccomanda quindi di trasformare lo stretching passivo in stretching attivo.

Al momento di analizzare le capacità motorie del cliente bisogna assicurarsi che l'attività funzionale venga rispettata ovvero bisogna verificare la similitudine di un lancio che implica una serie di movimenti: rotazione della parte superiore della schiena, inclinazione laterale, sporgenza frontale, tutti seguiti da movimenti contrari in concomitanza con il lancio. La parte inferiore della schiena esegue movimenti analoghi. Quindi il corpo intero richiede perfetto allineamento ed equilibrio.

Il primo passo verso la flessibilità funzionale è quello dei movimenti da terra. Ciò permette una distribuzione equa delle forze di gravità sull'intero corpo. Si può, quindi, sperimentare con tutte le posizioni senza sfidare la gravità. I muscoli quindi tendono a rilassarsi e la loro piena potenza è pronta ad essere sfruttata. Il pavimento ci regala un'ulteriore consapevolezza corporea e ci permette di studiare come le parti del corpo reagiscono agli sforzi. Si può avviare ora una fase di studio su come il corpo rilascia la tensione quando si trova in posizioni poco familiari e compensa adottando nuove posture. Il pavimento offre varie possibilità di analizzare il ritmo, i movimenti, e il coordinamento corporeo durante esercizi più dinamici. Questo tipo di movimento inizialmente può essere limitato e in seguito ampliato.

È utile ricordare che ogni movimento richiede la perfetta coordinazione di più arti e di più muscoli compiendo movimenti spirodiagonali. Il nostro sistema scheletrico, infatti, permette ai muscoli di ruotare attorno alle ossa dall'origine fino all'inserimento portando così ad un movimento spirale.

Gli arti spinali si muovono mediante una combinazione di tre piani a ciascun livello: avanti - dietro, da lato a lato e rotazione. Siccome alcuni movimenti vengono utilizzati maggiormente negli altri arti non



REACH ROLL

Upper back rotation, shoulder girdle stretch reaching through different angles (stretches: trapezius, rhomboids, thoracic spine).

- Place bolster lengthways along spine
- Inflexion fingers and turn palms out
- Reach up and over. Roll side to side
- Let your head roll the other way
- Reach arm roll to different angles



OVERHEAD REACH

Shoulder girdle stretch, use of arm spirals, upper back extension/rotation/lateral flexion (stretches: pectoralis, anterior shoulders, intercostals, latissimus dorsi, serratus anterior, thoracic spine)

- Place bolster lengthways along spine
- Reach with each arm and stretch from the hip
- Reach and roll
- Try rotating the arm with the reach and back again with the release



RIB DRAPE

Upper back lateral flexion with rotation, reaching through different angles (stretches: intercostals, ribs)

- Place bolster across-ways under ribs
- Stretch top arm overhead and hold the stretch
- Reach at different angles, or roll forward or back slightly



REACH BEHIND

Reaching and rolling sequentially from side-lying (stretches: anterior shoulder, pectoralis, biceps, thoracic spine)

- Lie on side with top hand on chest and lower elbow backwards
- Straighten arm, reaching behind
- Reach further, allowing upper back to roll and then lower trunk