

NETWORK

AUSTRALIA

FLESSIBILITÀ

Helen Rischbieth B.A.

Rischbieth è una fisioterapista in medicina sportiva e ortopedica conosciuta a livello internazionale, sta ora promuovendo il concetto di flessibilità nel campo della ginnastica.

funzionale

È pratica comune identificare la flessibilità con la muscolatura o l'eliminazione di acido lattico. In realtà, la flessibilità gode di un ruolo rilevante nella funzionalità. È dovere di noi istruttori e allenatori predisporre i nostri clienti a questo concetto.

Flessibilità funzionale significa libertà di movimento nelle attività di vita quotidiana o nello sport. La simulazione dei movimenti necessari richiede uno stretching corretto di tutte le parti del corpo. Si parte con un singolo arto per poi procedere con il movimento coordinato del corpo intero. Lo stiramento funzionale implica una serie di angolazioni, di diagonali, di rotazioni, di spirali e di archi che simulino modelli funzionali di movimento. Essi si distinguono dallo stretching tradizionale concentrato su direzioni e movimenti lineari nonché su parti del corpo specifiche.

Il processo si avvia identificando le esigenze del cliente; per esempio un'attività sportiva richiederebbe una tecnica diversa da quella necessaria per un semplice rilassamento. Il livello di impegno è un fattore altrettanto rilevante, un golfista da fine settimana necessita di minor impegno fisico di uno sportivo professionista qualsiasi. Il tipo di sport praticato influisce in ugual misura, per esempio un centometrista richiederà uno sprint maggiore, un cestista



SPINAL ROLL

- Upper back rotation, release of neck tension (stretches trapezius, rhomboids, thoracic spine).
- Place bolster lengthways along spine
- Reach arms across chest to hug shoulder blades
- Slowly roll side to side and let head roll other way
- Roll shoulders across to different angles



BEEBLE

- Shoulder glide stretch, use of arm spirals and angles (stretches trapezius, rhomboids, thoracic spine)
- Place bolster lengthways along spine
- With arms straight above you, reach up and relax back with each arm
- Let your head roll the other way
- Try rotating the arm with the reach and back again with the release