

toccati, questi ultimi tendono ad irrigidirsi. Le anche e le spalle sono articolazioni di tipo sferico che permettono dei movimenti omnidirezionali. Durante lo stretching si consiglia di esplorare dolcemente i confronti con movimenti naturali, diagonali, a rotazione e ad arco. La flessibilità richiede un controllo muscolare attivo per tutta la durata del movimento che a sua volta necessita di resistenza. La procedura si chiama stabilizzazione ritmica.

Il controllo muscolare si ottiene attraverso la tecnica di contrazione - rilassamento. Si fa resistenza contro la parete, il pavimento, le mani del cliente, una cintura o le vostre mani. Bilanciare contro la gravità potrebbe essere un altro modo per raggiungere la stabilità ed il controllo muscolare attivo. Come attrezzatura è necessario avere delle palline e dei cuscini. Si possono utilizzare posizioni erette, ingiacciate, bilanciamento su una gamba sola. In ogni caso lo stretching deve rispecchiare l'attività e questo processo viene chiamato simulazione funzionale. A questo proposito si raccomanda di seguire lo swing del golfista o il lancio di un giocatore di baseball.

Per concludere, lo stretching, che equivale alla perfezione della ginnastica sopraindicata, si avvicina alla perfezione ai movimenti che compiamo quotidianamente. Sono proprio questi benefici pratici, tangibili, che il vostro cliente apprezzerà dall'inizio alla fine.



CHEST SAG

Thoracic extension and shoulder flexion, using different angles (stretches: latissimus dorsi, thoracic spine, shoulder joints, chest)

- Slide hands forward, keeping chest low
- Do not move hips beyond knees
- Hold the stretch
- Try different angles as you slide forward



FRONT SHOULDER TWIST

Anterior shoulder stretch, exploring angles (stretches: anterior shoulder, pectorals)

- Place hands under shoulders and tilt chest
- Lower one shoulder, twisting upper back
- Hold the stretch
- Try varying the angle as you lower the shoulder

I DIECI COMANDAMENTI DELLA FLESSIBILITÀ FUNZIONALE

1. Individuare le esigenze specifiche del cliente.
2. Provare tutti i movimenti allo scopo di stimolare le attività funzionali.
3. Cominciare con lo stretching da posizioni sicure partendo dal pavimento.
4. Sviluppare la conoscenza del proprio corpo.
5. Rilassare la muscolatura prima di partire con lo stretching.
6. Utilizzare geometrie spirodiagonali nonché diverse angolazioni.
7. Adottare stabilità e controllo attivo.
8. Procedere da uno stretching statico ad uno stretching dinamico.
9. Utilizzare palline e supporti; assumere posizioni verticali per equilibrio e coordinazione.
10. Simulare l'attività per la quale è necessario essere più flessibili.

Network