

MINIGUIDA

“5 MINUTI DI STRETCHING PER L’ARRAMPICATA”

a cura del Dottor Kelios Bonetti (Yena) esperto in patologia arrampicatoria
patologia.arrampicatoria@gmail.com

Vi proponiamo questa serie di semplici e rapidi esercizi di stretching correlati della corretta tecnica di esecuzione. Tali esercizi sono stati studiati specificatamente per l’arrampicata.

Il loro obiettivo non è come in altri sport preparare il muscolo ad una buona performance migliorandone la funzionalità. Il loro vero obiettivo è migliorare l’ampiezza del movimento delle articolazioni.

Le caratteristiche di questi esercizi sono la semplicità e la rapidità di esecuzione durante l’allenamento e il riscaldamento.

Nonostante la loro semplicità è essenziale eseguirli con una tecnica corretta.

Per verificare l’utilità di tali esercizi (già verificati su un piccolo campione) vi chiediamo di rispondere ad un questionario e di eseguire delle misurazioni.

WARNING

Tali esercizi sono potenzialmente pericolosi se non eseguiti con una tecnica corretta e con la dovuta gradualità. Si raccomanda di eseguirli sempre secondo la tecnica descritta, dopo un adeguato riscaldamento. Sempre coadiuvati da un aiutante pronto ad aiutarvi in caso di difficoltà. Si sottolinea che il dolore è un segnale che stiamo eseguendo l’esercizio in maniera troppo intensa. È normale/corretto sentire fastidio e tensione, ma non si deve sentire dolore. Si sconsiglia di eseguire gli esercizi se non si è in buona salute.

Tali esercizi vengono effettuati sotto la propria responsabilità, si deve essere consapevoli della necessità di prendere tutte le dovute precauzioni, e dei possibili rischi di lesioni a carico dell’apparato locomotore quali: lesioni muscolari, capsulari, tendinee, legamentose, possibilità di cadute, fratture, lussazioni, distorsioni, distrazioni. Se non si intende correre questi rischi, non intraprendere questi esercizi.

MISURAZIONI:

Come spiegato ti preghiamo di eseguire queste misurazioni, per permetterci di elaborarle statisticamente. Così potremo verificarne l'efficacia e confrontarli con altri esercizi per vedere quali siano i migliori in maniera da selezionare quelli più rapidi ed efficaci.

Occorrente: tabella contenuta nei fogli scaricati, penna, metro per misurazioni, una sedia, calzini, pavimento dotato di scarso grip, una sedia, possibilmente un aiutante.

1° RILEVAZIONE: da eseguirsi dopo un blando riscaldamento non specifico. Annotare i risultati su un foglio (scaricabile) da custodire gelosamente, per poi inviare tutti i risultati alla fine di tutte le rilevazioni tramite l'apposito form.



Misurazione 1: Stando sulla soglia della porta in piedi a gambe divaricate piedi appoggiati agli stipiti della porta. Una sedia posta danti a noi leggente di fianco. Piegarsi in avanti e vedere fin dove si arriva con le dita prendendo come riferimento la sedia, o se si arriva a terra flettere le dita/estendere il polso e appoggiarsi al pavimento, e poi misurare la parte del segmento appoggiato. Davanti al valore misurato in questo caso mettiamo un meno



Misurazione 2: Stando in piedi a gambe divaricate pieghiamo il busto lateralmente facendo scorrere la mano sul fianco verso il piede dal lato dove si pende (possibilmente a dx), e facendo scorrere l'altra verso l'ascella. Prendere come riferimento in punto della gamba dove si arriva e misurare la sua distanza dal pavimento. Se si arriva a terra flettere le dita/estendere il polso e appoggiarsi al pavimento, e poi misurare la parte del segmento appoggiato. Davanti al valore misurato in questo caso mettiamo un meno



Misurazione 3: Alla porta in piedi. Appoggiare l'avampiede destro allo stipite sinistro della porta. Mantenendo l'equilibrio. Appoggiando una mano ad uno stipite e l'altra all'altro pieghiamo il ginocchio e l'anca sinistra ruotando il bacino e alziamo il più possibile il piede sinistro lungo la parete alla distanza dal corpo che preferiamo. Misuriamo l'altezza da terra del punto dove riusciamo a far giungere l'alluce.

2° RILEVAZIONE: da effettuarsi dopo aver svolto per la prima volta gli esercizi.

Eseguire le 3 misurazioni come fatto prima di iniziare gli esercizi. (vedi la descrizione alla prima rilevazione)

Annotare sul foglio **quante sedute** di allenamento con questi esercizi si fanno e **quanti giorni** trascorrono **tra una e l'altra** (si consiglia un periodo di un mese circa, ma basta fare gli esercizi più di tre volte).

3° RILEVAZIONE: dopo aver eseguito l'ultima seduta di allenamento del ciclo che ci si è prefissati.

Eseguire le 3 misurazioni come fatto prima di iniziare gli esercizi. (vedi la descrizione alla prima rilevazione)

5 di stretching x arrampicar

TABELLA RIASSUNTIVA DELLE MISURAZIONI

PER LA TECNICA DI CORRETTA ESECUZIONE
VEDERE LA PAGINA MISURAZIONI



Data prima seduta.....	Misurazione 1	Misurazione 2	Misurazione 3
1° rilevazione			
2° rilevazione			
Segnare una x per ogni seduta effettuata		Numero di sedute eseguite in totale... ...	Data ultima seduta.....
3° rilevazione			

TECNICA ESERCIZI

Eseguire un comune riscaldamento generale.

Rileggere la tecnica dell'esercizio, si sottolinea l'importanza di una corretta tecnica per un'esecuzione proficua.

Possibilmente con l'aiuto di un compagno eseguire i seguenti esercizi:

Esercizio 1

• PREPARAZIONE

Posizionarsi in piedi a gambe leggermente divaricate busto eretto, Una persona che ci blocchi durante la contrazione e che possa aiutarci in caso di difficoltà. In alternativa si può utilizzare una fascia elastica come quelle per fkt.

• ESECUZIONE

Stando in piedi a gamba divaricate

Pieghiamo il busto lateralmente facendo scorrere sul fianco verso il piede la mano sul lato dove si pende, e facendo scorrere l'altra verso l'ascella.

Allungare passivamente il più possibile il gruppo muscolare, che deve essere il più rilassato possibile.

Facendo dei respiri profondi scendere gradualmente ad ogni espirazione.

Giunti ad un punto ove non si ottengono miglioramenti con l'aiuto del compagno (o di un elastico ortopedico etc) che ci blocca il busto non permettendoci di raddrizzarci, mantenendo l'articolazione bloccata passivamente contrarre per 2-4 secondi il muscolo da allungare, inspirando.

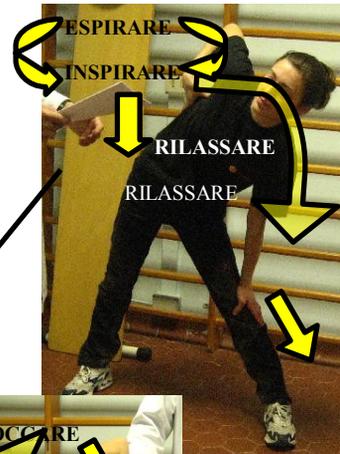
Rilasciare di nuovo il muscolo. Tale rilassamento deve essere associato a un' espirazione passiva profonda (lasciare uscire l'aria dai polmoni rilassandosi).

Respirare profondamente per 30 secondi rilassando il più possibile il muscolo.

Ripetere l'operazione per qualche ciclo.

Durante l'esercizio è normale sentire fastidio. Tale fastidio non deve arrivare ad essere dolore.

5' di stretching x arrampicar



Esercizio 2

• PREPARAZIONE

Posizionarsi a gambe divaricate busto eretto, appoggiare tutto il lato interno del piede (non solo il tallone) indossare un paio di calzari che abbiano un basso attrito col pavimento. Una sedia posizionata davanti a noi per fornirci un supporto. Una persona che possa aiutarci in caso di difficoltà.

• ESECUZIONE

Allungare passivamente il più possibile il gruppo muscolare degli adduttori, che deve essere il più rilassato possibile, lasciando scivolare i piedi.

A questo punto mantenendo l'articolazione bloccata passivamente contrarre per 2-4 secondi il muscolo da allungare, inspirando.

Rilasciare il muscolo di nuovo.

Tale rilassamento deve essere associato a una espirazione passiva profonda (lasciare uscire l'aria dai polmoni rilassandosi).

Respirare profondamente per 30 secondi rilassando il più possibile il muscolo, ripetere l'operazione.

Durante l'esercizio è normale sentire fastidio. Tale fastidio non deve arrivare ad essere dolore.

5' di stretching x arrampicar

