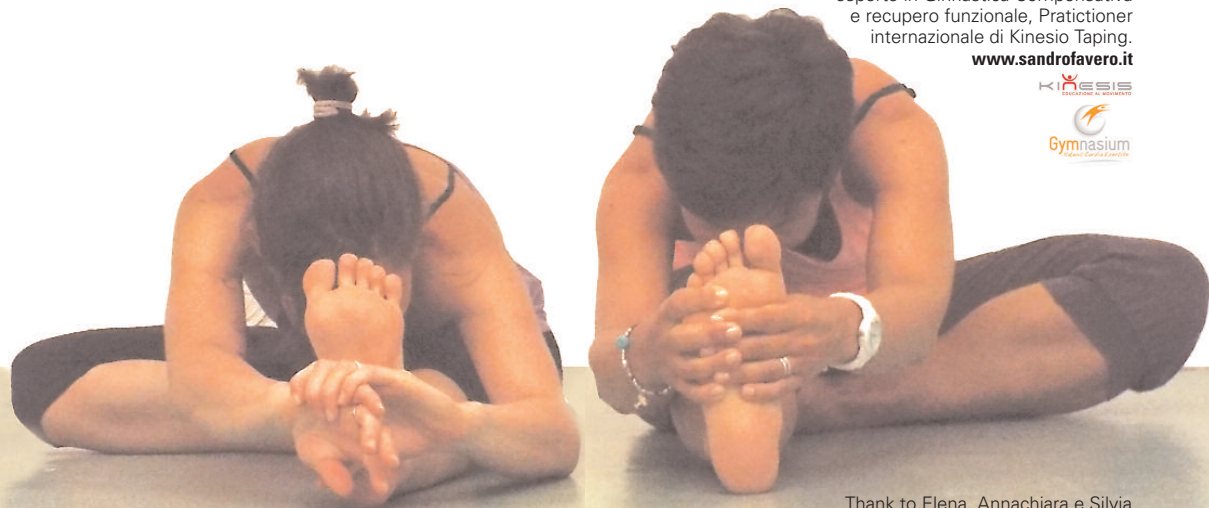


# Stretching per il windsurf Lesson 1

A cura di Sandro Favero  
Dott. In Scienze Motorie  
e responsabile dello Spazio Kinesis  
ad Imperia presso la palestra Gymnasium  
esperto in Ginnastica Compensativa  
e recupero funzionale, Practitioner  
internazionale di Kinesio Taping.  
[www.sandrofavero.it](http://www.sandrofavero.it)



Thank to Elena, Annachiara e Silvia



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



## Tempo di stretching...

Negli ultimi 40-50 anni l'utilizzo e la scelta dello stretching nella preparazione fisica ha portato ad un notevole progresso e non poche discussioni sul fatto che fosse utile o meno, se facesse bene o no, quando bisognerebbe farlo (prima o dopo la fase centrale del training o dell'attività competitiva)...

Gli atleti hanno imparato ad interessarsi e a percepire la loro muscolatura e l'ampiezza della loro mobilità articolare.

L'intento di questo articolo non è dunque quello di rimetterne in discussione l'utilità, bensì è quello di fornire alcuni consigli al fine di precisarne gli effetti.

Infatti queste tecniche, nate con l'obiettivo di aumentare la mobilità articolare, si sono viste attribuire progressivamente delle virtù che non le venivano prima attribuite: dal loro ruolo primario nel riscaldamento, alla prevenzione degli infortuni, passando per il recupero muscolare.

Lo stretching, nelle sue diverse modalità, può aiutare a risolvere molti problemi legati alla preparazione fisica, evidenziando, alla luce delle attuali conoscenze scientifiche, ciò che effettivamente gli stiramenti possono fare.

Le proprietà usualmente attribuite allo stretching sono essenzialmente tre:

- prima dell'attività sportiva: miglioramento della preparazione
- dopo l'attività sportiva: miglioramento del recupero
- incremento dell'ampiezza articolare e aumento dell'"elasticità".

### Stretching e windsurf

Indubbiamente nei periodi invernali, e non solo, lo stretching ed il warm-up prima di un'uscita in windsurf sono più che consigliati. Sarebbe utile dedicare un buon 15/20 minuti di esercizi di mobilizzazione degli arti superiori ed inferiori, soprattutto nel wave, dove si devono eseguire gesti rapidi e ben precisi come:

- la rotazione del capo per impostare il trick
  - il cazzare o poggiare la vela durante le manovre di freestyle, eseguiti da braccia e parete dorsale ed addominale
  - flettere e distendere gli arti inferiori per sollevare la tavola e nella fase di atterraggio in acqua.
- Nel caso dello Slalom, dove la richiesta di velocità nelle manovre avviene solo nel cambio delle

## per slalom e wave!

mura nella strambata alla boa, preferirei indicare un buon riscaldamento e rimanderei lo stretching a fine sessione in acqua, per evitare di ottenere un effetto troppo rilassante nelle fibre muscolari e quindi una minor forza resistente nel mantenimento della postura in planata e quindi di tavola piatta.

In tutte e due le discipline consiglieri, indubbiamente, lo stretching a fine sessione e, nel caso in cui si avesse tempo a disposizione (quindi se la "scimmia" da vento ce lo permettesse) stretching e riscaldamento prima di fare wave.

Quindi riassumendo:

**Windsurf Wave:** 15 minuti di riscaldamento e 15 minuti di stretching pre-uscita e 15 minuti di stretching post-uscita.

**Windsurf Slalom:** 15 minuti di riscaldamento pre-uscita e 15 minuti di stretching post-uscita

Alcuni autori sostengono che lo stretching (stiramenti preceduti o meno da contrazioni isometriche) permetterebbe:

- l'elevazione della temperatura locale dei muscoli stirati (utile sempre e soprattutto con temperature dell'acqua e dell'aria non elevate)

- un miglioramento delle prestazioni legate all'attività che si sta per intraprendere (maggior mobilità ed agilità nel cambio delle mura)
- la prevenzione di infortuni

### Stretching applicato allo slalom

Analizzando le tecniche delle manovre di questa disciplina: pompaggio della vela con vento leggero, postura sulla tavola al trapezio, entrata e mantenimento della planata, cambio mura in strambata, i gruppi muscolari più interessati e messi a dura prova sono principalmente:

● **dorsali** (figura 1-2): con una mano prendere il gomito opposto e portarlo davanti al collo e sotto il mento e mantenere la posizione per 30 secondi (figura 1), poi ripetere con il braccio opposto; con una mano prendere, nuovamente il gomito e portarlo sopra la testa inclinando il tronco nella stessa e mantenere la posizione per circa 30 secondi e ripetere dal lato opposto.

● **Bicipiti e flessori delle dita delle mani** (responsabili nell'epitrocleite) figura 3: con una mano portare i polpastrelli le dita dell'altra mano verso il basso tenendo il palmo della stessa in avanti, fino



Fig. 5

a distendere tutto il braccio e mantenere la posizione per circa 30 secondi e ripetere dal lato opposto.

**Estensori delle dita delle mani** (responsabili nell'epicondilitite) figura 4: prendere dorsalmente le dita della mano opposta e portarli verso l'interno con il pollice verso il basso, fino a distendere il gomito, mantenere la posizione per circa 30 secondi e ripetere dal lato opposto.

**Quadrilateri femorali** (coscia anteriore) figura 5: con la mano o destra o ambedue, afferrare la ca-



Fig. 6

viglia del piede sinistro e portare il tallone verso i glutei, mantenere la posizione per circa 30 secondi e ripetere dal lato opposto

**Tricipiti surali** (polpacci) figura 6: appoggiando le mani a terra, distendere una gamba posteriormente, posizionando il tallone a terra e cercando di avvicinare le mani alla gamba di appoggio, ma senza perder il contatto della pianta del piede dal pavimento.

Mantenere la posizione per circa 30 secondi e ripetere dal lato opposto.



Fig. 7a



Fig. 7b



Fig. 8a



Fig. 8b



Fig. 9



Fig. 10

viglia del piede sinistro e portare il tallone verso i glutei, mantenere la posizione per circa 30 secondi e ripetere dal lato opposto

**Tricipiti surali** (polpacci) figura 6: appoggiando le mani a terra, distendere una gamba posteriormente, posizionando il tallone a terra e cercando di avvicinare le mani alla gamba di appoggio ma senza perder il contatto della pianta del piede dal pavimento. Mantenere la posizione per circa 30 secondi e ripetere dal lato opposto

**Tibiali anteriori** (figura 10): appoggiare il dorso del dita del piede a terra ed avanzare con il ginocchio

mantenendo la posizione per circa 30 secondi e ripetere dal lato opposto.

Come indicazioni di tempo si consigliano sempre 30 secondi per comodità, ma lo stretching è l'assunzione di una posizione nella quale si deve percepire l'allungamento di un muscolo ed il mantenimento della stessa posizione al fine della ricerca e del raggiungimento di un benessere nella posizione stessa.

Sul prossimo numero parleremo di preparazione atletica in vista delle uscite autunnali, andando ad utilizzare la "Core Stability" ed il controllo posturale nell'allenamento riferito al rinforzo dei muscoli che abbiamo allungato con gli stretching della prima lezione.



### Stretching applicato al wave

Analizzando le tecniche delle manovre di questa disciplina (postura sulla tavola senza trapezio, pompaggio della vela, torsioni del tronco nel surfare l'onda, rotazioni del capo per impostare la manovra in fase di volo ed individuare il punto di atterraggio...), i gruppi muscolari più interessati e messi a dura prova sono principalmente:

**estensori del collo** (figura 11): appoggiare le due

mani sulla nuca e cedendo al peso delle stesse, avvicinare il mento al petto e mantenere la posizioni per 30 secondi.

**Fasci superiori del trapezio e scaleni** (figura 7a/7b).

**Dorsali** (figura 8a/8b): in quadrupedia, eseguire la posizione del gatto, cercando la massima curvatura del dorso verso l'alto ed avvicinare il mento al petto per 30 secondi.

**Bicipiti brachiali e pettorale** (figura. 9): con una mano afferrare un palo o appoggiarla al muro e ruotare in direzione opposta alla spalla fino ad un completo allungamento del petto e del bicipite, mantenere la posizione per circa 30 secondi e ripetere dal lato opposto.

**Estensori delle dita delle mani** (responsabili nell'epicondilitite) figura 4: prendere dorsalmente le dita della mano opposta e portarli verso l'interno con il pollice verso il basso, fino a distendere il gomito, mantenere la posizione per circa 30 secondi e ripetere dal lato opposto.

**Quadrilateri femorali** (coscia anteriore) figura 5: con la mano o destra o ambedue, afferrare la ca-



Fig. 11