

# STRETCHING PRESCRITTIVO

SECONDA EDIZIONE

KRISTIAN BERG

*EDIZIONE ITALIANA A CURA DI*  
**ANTONIO PAOLI**

*PROFESSORE ORDINARIO*  
*DIPARTIMENTO DI SCIENZE BIOMEDICHE*  
*UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA*

**PICCIN**

*Titolo originale:*  
Prescriptive Stretching, 2nd Edition  
by Kristian Berg  
Champaign: Human Kinetics, [2020]

This book is a revised edition of Stora Stretchboken, published in 1994 by Fitnessförlaget  
Copyright © 2020, 2011 by Kristian Berg  
Illustrations: Erik Beijer and Heidi Richter

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

*Traduzione di*  
ANTONELLA NOVENTA

OPERA COPERTA DAL DIRITTO D'AUTORE  
TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

La Medicina è una scienza in continuo cambiamento. Non appena nuove ricerche ed esperienze cliniche allargano le nostre conoscenze, si richiedono modifiche nel trattamento e nella terapia farmacologica. Gli Autori, i Curatori e gli Editori di quest'opera hanno controllato le fonti ritenute affidabili per fornire informazioni complete ed in genere in accordo con gli standard validi al momento della pubblicazione. Tuttavia, in considerazione della possibilità di errori umani o modifiche nelle scienze mediche, gli Autori, Curatori, Editori, Distributori, o altre persone implicate nella preparazione o pubblicazione di quest'opera, non sono responsabili per errori od omissioni o per qualsiasi conseguenza derivante dall'applicazione delle informazioni di quest'opera e non danno nessuna garanzia, esplicita o implicita, rispetto al contenuto dell'opera. Gli Autori, Curatori, Editori, Distributori, o altre persone implicate nella preparazione o pubblicazione di quest'opera, non si assumono alcuna responsabilità per qualsiasi ingiuria o danno a persone o cose derivanti dalla pubblicazione. Quest'opera non sostituisce la valutazione individuale basata sull'esame di ciascun paziente da parte degli operatori sanitari e sulla considerazione, tra le altre cose, di età, peso, sesso, condizioni mediche attuali o precedenti, storia del farmaco, dati di laboratorio e altri fattori esclusivi del paziente. Si invitano i lettori a confermare le informazioni quivi contenute con altre fonti, per esempio ed in particolare per quanto riguarda eventuali dosaggi indicati nell'opera, a controllare il foglietto illustrativo incluso nella confezione di ciascun farmaco per esser certi che l'informazione contenuta in quest'opera sia accurata e che non siano state apportate modifiche nella dose raccomandata o controindicazioni per la somministrazione. Questa raccomandazione è particolarmente importante relativamente a nuovi farmaci o farmaci non frequentemente utilizzati.

ISBN: 978-88-299-3157-6

Stampato in Italia

# INDICE GENERALE

INTRODUZIONE . . . . .	IV
MUSCOLI E OSSA DEL CORPO UMANO . . . . .	.V
FONDAMENTALI DELLO STRETCHING . . . . .	1
ESERCIZI MIRATI . . . . .	31
ESERCIZI PER ALLEVIARE IL DOLORE . . . . .	158
VALUTAZIONE DELLA FLESSIBILITÀ E DELL'EQUILIBRIO MUSCOLARE . . . . .	173
ELENCO DEGLI ALLUNGAMENTI . . . . .	175
BIBLIOGRAFIA . . . . .	177
NOTIZIE SULL'AUTORE . . . . .	179

# INTRODUZIONE

LE PERSONE POSSONO ESSERE CLASSIFICATE IN DUE CATEGORIE: QUELLE CHE HANNO MAL DI SCHIENA E QUELLE CHE LO AVRANNO IN FUTURO.

Il fatto che persone in tutto il mondo mi abbiano scritto, inviato delle e-mail e persino telefonato per dirmi che hanno seguito le mie istruzioni, non si sono mai arrese e ora sono libere dal loro dolore cronico, mi fa pensare che forse — ripeto, forse — posso dire con un certo grado di sicurezza che esiste una terza categoria di persone: quelle che non avranno mai più mal di schiena.

Ho lavorato per vari anni come terapeuta naprapatico e mi sono occupato di problemi neuromuscoloscheletrici. Spesso mi sono sentito chiedere dai miei pazienti: "È davvero necessario fare stretching? Devo proprio farlo?" La risposta non è né sì né no. È obbligatorio farlo? Beh, è obbligatorio lavarsi i denti? No, non è un obbligo, ma la maggior parte di noi è consapevole delle conseguenze che ci sono se non lo facciamo. Purtroppo, noi non vediamo in modo così immediato le conseguenze del non fare stretching e non prenderci cura del nostro corpo finché non sentiamo male da qualche parte. Allora ce lo ricordiamo.

Può anche capitare che, a quel punto, non ci rendiamo nemmeno conto che se abbiamo male è a causa del nostro comportamento. Fino a quel momento, il nostro corpo non ha avuto bisogno di cure particolari, quindi ci chiediamo: "Ma perché ho male?" Provate a ragionare. Se non ci fossimo lavati i denti per sei mesi, ci saremmo forse stupiti se ci fosse venuta una carie? Giorno dopo giorno abbiamo accumulato un po' di quello che adesso ci fa sentire male da qualche parte. Il corpo non dimentica mai quello che hai fatto negli ultimi 20 anni.

Quindi, dobbiamo fare stretching? Io sono convinto che lo stretching e l'esercizio fisico facciano parte della cura quotidiana del corpo. Tanto quanto lavarsi i denti.

In realtà, sia gli uomini che gli animali fanno stretching tutti i giorni, cioè allungano i muscoli, in un modo o

nell'altro. Pensiamo ad esempio ad un gatto o un cane che si sono appena svegliati. Prima di fare qualsiasi altra cosa, appena svegli, allungano i muscoli delle zampe. Abbiamo forse perso questo istinto animale, dato che le nostre vite ora richiedono sempre meno attività fisica? Anche se questo in parte è vero, l'istinto c'è ancora. Al mattino, quando sbadigliamo, anche noi tendiamo ad allungare le braccia prima verso l'alto e poi in fuori e ad inarcare la schiena.

Negli ultimi 10 anni della mia carriera di ginnasta ho sofferto molto. Avevo sempre mal di schiena. Una volta mi venne persino il colpo della strega (lombalgia acuta). Essendo un ginnasta, dotato tra l'altro di grande flessibilità, pensavo di essere un'autorità per quanto riguarda i muscoli e la flessibilità. Più tardi, mentre studiavo per diventare terapeuta naprapatico, scoprii invece muscoli dei quali ignoravo addirittura l'esistenza.

Ciò nonostante, anche durante i miei anni di studio, continuai ad avere mal di schiena. Mi curavo, ma avevo solo dei miglioramenti marginali. Dopo un po', iniziai a sentire dei miglioramenti se allungavo un muscolo particolare. Mi convinsi che anche il muscolo sull'altro lato del corpo doveva essere flessibile e morbido come quello. Iniziai a vedere dei risultati. Oggi, la schiena non mi crea più problemi. Se inizio a sentir male dopo l'allenamento, faccio semplicemente stretching dello stesso muscolo. Quando ho finito, non sento più male. Col senno di poi, mi domando che risultati avrei ottenuto come ginnasta se avessi saputo allora quello che so adesso. La salute di un singolo muscolo può fare la differenza.

È questa l'esperienza che cerco di trasmettere ai miei pazienti. Ad ogni paziente viene assegnato un esercizio da fare a casa. Capisco subito chi ha fatto l'esercizio e chi si è dimenticato di farlo. Lavorando assieme, raggiungiamo velocemente i risultati desiderati: avere meno dolore e più mobilità.

Le riviste e i libri di stretching, spesso sono pieni di esercizi che promettono miracoli. In realtà, purtroppo, non affrontano il vero motivo per il quale abbiamo

bisogno di fare stretching. Gli esercizi indicati, tra l'altro, spesso sono sbagliati o rischiosi e le istruzioni su come farli spesso sono incomplete, difficili da seguire o addirittura inesistenti.

Questo libro è uno strumento e come tutti gli strumenti dovrebbe essere maneggiato con cura. Leggetelo completamente e studiate bene le figure. Gli esercizi funziona-

no, ma solo se li fate nel modo corretto. Il nuovo stretching di coppia che ho inserito in questa edizione è uno strumento molto efficace. Desidero sottolineare ancora quanto importante sia per la persona che fa stretching passivo e per il partner leggere con attenzione il testo, guardare le figure e ascoltare quello che il partner dice durante tutto l'esercizio, per evitare problemi accidentali.

## MUSCOLI E OSSA DEL CORPO UMANO

I nomi latini dei muscoli di solito descrivono il loro aspetto e la loro funzione. Per questo motivo nei testi di medicina esteri (ad esempio inglesi o tedeschi) si raccomanda sempre agli studenti di imparare i termini latini. Ecco alcuni esempi che l'Autore riporta e che chiaramente sono indirizzati ad un pubblico anglofono, dove la somiglianza non è così palese come per noi italiani (N.d.R.):

*Abdomen* = Addome

*Abductor* = Abduttore, che muove verso l'esterno

*Adductor* = Adduttore, che muove verso l'interno

*Antebrachium* = Avambraccio

*Anterior* = Anteriore

*Brachium* = Braccio

*Brevis* = Breve

*Caput* = Testa

*Dorsum* = Dorso

*Externus* = Esterno

*Extensor* = Estensore

*Femur* = Femore, coscia

*Flexor* = Flessore

*Infra* = Sotto, in basso

*Internus* = Interno

*Lateralis* = Laterale

*Levator* = Elevatore

*Longus* = Lungo

*Magnus/Major* = Grande/Maggiore

*Minimus/Minor* = Piccolo/Minore

*Musculus* = Muscolo

*Obliquus* = Obliquo

*Posterior* = Posteriore

*Processus* = Processo

*Rectus* = Retto

*Spina* = Spina (dorsale), Colonna vertebrale

*Supra* = Sopra, al di sopra

### NOTA BENE

Nel libro gli allungamenti muscolari sono sempre mostrati nella parte destra del corpo.

Naturalmente è necessario farli anche nella parte sinistra.