

LO STRETCHING STATICO È REALMENTE UTILE ?



Si pensa che lo stretching:

- aiuti a migliorare la **flessibilità** e la **mobilità**
- **riduca il rischio di infortunio** e recidive
- sia molto importante in una routine di **riscaldamento**



... MA È REALMENTE COSÌ ?

COSA DICE LA LETTERATURA ?

- **riduce la forza muscolare e l'esplosività**, se tenuto oltre 1 min. Tale effetto è documentato anche a partire dai 30 sec.



- altera il **rappporto lunghezza-tensione** del muscolo

Influenza negativamente la performance!

- prima dell'attività sportiva **non previene infortuni** e non li causa
- dopo l'attività sportiva **non influenza positivamente il recupero**, ma nemmeno negativamente

Si rivela essere un'attività con un **ruolo neutrale**



Lo **stretching dinamico**, invece:

- agisce sulla **flessibilità** e **mobilità**, ma **senza ridurre la forza** nella contrazione concentrica



- Se eseguito per 90 sec. **migliora la forza** e la **potenza isocinetica** con una durata di circa 60 min

Anche l'**allenamento eccentrico** sembra essere superiore allo stretching statico in termini di beneficio:

- migliora la **flessibilità** e la **mobilità**
- **non produce deficit di forza**
- numerosi **benefici collaterali** (riduzione del dolore, riduzione del rischio infortuni, miglioramento delle prestazioni, ecc...)

Molteplici ricerche affermano che non è ragionevole inserire lo stretching statico in una **routine di riscaldamento**

proponendo invece:

- **attività aerobiche** ad intensità sub-massimale
- **stretching dinamico** con movimenti ampi (slanci, circonduzioni, ecc...)
- **attività sport-specifiche**





- Gli studi sono difficilmente comparabili tra loro, vista la difficoltà di definire un parametro oggettivo per misurare l'intensità dello stretching
- le evidenze scientifiche comunque, suggeriscono un **ridimensionamento del valore dello stretching statico** nell'attività fisica

- a favore dello **stretching dinamico** e dell'**esercizio eccentrico**
- La durata dello stretching statico, per migliorare la mobilità articolare minimizzando gli effetti negativi, deve essere **inferiore ai 30 sec.**

