



TIRA E MOLLA, L'ALLENAMENTO CON GLI ELASTICI PER MANTENERSI IN FORMA.

(tratto da un articolo di Silvia Senati per la rivista vita e salute)

Tendere un elastico e contrastarne la resistenza è un gesto apparentemente semplice che sollecita la muscolatura, il sistema cardiocircolatorio e respiratorio e permette di raggiungere o mantenere una buona tonicità muscolare ed un'efficiente forma fisica generale.

L'utilizzo degli elastici nasce nelle cliniche di medicina sportiva dove fisioterapisti della riabilitazione lo utilizzano per il recupero muscolare e funzionale di atleti infortunati. Dimostrandosi efficace è stato già da molti anni introdotto anche nelle palestre, nei centri fitness, ed oggi anche in acqua sia in allenamenti di nuoto, sia nelle lezioni di acquafitness, per tonificare, rassodare e mantenere in forma i principali muscoli del corpo.

L'allenamento con gli elastici si basa sul principio della resistenza, cioè una forza che si oppone ad una forza agente, quindi ad un movimento. Ha come obiettivo principale quello di equilibrare il sistema muscolare di spinta-trazione, cioè di irrobustire sia i muscoli agonisti di un determinato movimento, sia gli antagonisti dello stesso cercando un lavoro di isolamento muscolare.

Nella maggior parte delle azioni quotidiane, infatti, i muscoli non svolgono la stessa quantità di lavoro (per esempio i bicipiti e i pettorali vengono maggiormente coinvolti rispetto ai tricipiti ed ai muscoli del dorso, poiché la maggior parte dei movimenti si svolge in avanti). L'uso più intenso di uno dei due muscoli della coppia spinta-trazione, crea squilibri nell'intero sistema muscolo-scheletrico che possono portare a disagi e dolori.

Con l'allenamento con resistenze elastiche si migliora quindi forza e tono muscolare, ma occorre ricordare che per avere anche un effetto sul calo di peso bruciando i grassi in eccesso, è indispensabile abbinare anche dell'esercizio aerobico.

Un allenamento con elastici che comprende sia esercizi di condizionamento muscolare che di allenamento cardiovascolare.

Viene effettuata una particolare lezione di ginnastica aerobica dove per eseguire i movimenti occorre maggior forza poiché bisogna continuamente vincere delle resistenze elastiche mentre si eseguono i passi con gli arti inferiori.

Gambe, braccia, muscoli delle spalle e della schiena vengono maggiormente sollecitati, vi è un aumento del consumo di ossigeno, viene stimolato in modo più marcato sia il sistema respiratorio che cardiocircolatorio. Essendo un allenamento di durata superiore ai 30 minuti e continuativo, viene stimolato anche il metabolismo dei lipidi (grassi) per far fronte alle richieste energetiche (soprattutto comunque nella fase di recupero post seduta di allenamento).

Si possono eseguire movimenti utilizzando solo arti inferiori o superiori, oppure combinando esercizi e coinvolgendo i quattro arti contemporaneamente. Si possono eseguire i passi tradizionali della ginnastica aerobica come "vstep", "squat", "lunges o



affondi", ecc., oppure isolare maggiormente i muscoli con esercizi specifici di tonificazione ed anche di stretching.

Come in tutti gli allenamenti occorre però cominciare sempre con un riscaldamento e terminare con una fase di defaticamento (o cool-down).

Nel primo caso si prepara l'organismo ad affrontare uno sforzo più intenso e in particolar modo si cerca di riscaldare e migliorare la mobilità dell'articolazione scapolo omerale

Due sono gli obiettivi del riscaldamento: riscaldare e distendere i muscoli, quindi non dovrà mancare qualche esercizio di stretching.

Nel defaticamento invece si cercherà di riportare ad una condizione normale l'organismo che ha sostenuto uno sforzo, eseguendo movimenti più lenti e meno faticosi abbinati ad esercizi per la respirazione e di allungamento soprattutto per le fasce muscolari maggiormente sollecitate.

Consigli per un corretto workout con le resistenze elastiche

Perché l'allenamento sia efficace e non provochi danni ma solo benefici, occorre osservare alcune precauzioni relativamente alla esecuzione dei movimenti.

- 1- eseguire i movimenti senza strappi
- 2- non allungare mai l'elastico oltre il suo limite di resistenza per evitare che rompendosi possa danneggiare il viso
- 3- mantenere sempre la mano in linea con l'avambraccio
- 4- non irrigidire la muscolatura del collo e delle spalle durante i movimenti
- 5- verificare che la postura della colonna vertebrale sia corretta
- 6- interrompere immediatamente un movimento se si percepisce dolore, non sovraccaricare eccessivamente i muscoli e le articolazioni protraendo in modo esagerato un determinato movimento.
- 7- diminuire l'intensità di lavoro se vi è un rialzo eccessivo della frequenza cardiaca
- 8- abbinare sempre una corretta respirazione, espirando durante la fase di maggior sforzo
- 9- non trattenere il fiato: i muscoli hanno costantemente bisogno di nuovo ossigeno, inoltre si creerebbero elevate pressioni a livello toracico.
- 10- non eseguire i movimenti troppo velocemente per non perdere l'esatta postura a livello del rachide e per evitare lesioni a livello delle strutture muscolo-tendinee
- 11- controllare la velocità anche nelle fase di ritorno del movimento (fase negativa o passiva) evitando un ritorno brusco dell'elastico.