

4 Semplici posizioni per favorire il recupero



Prima di iniziare il programma, chiedere il consenso al proprio preparatore (o fisioterapista o medico societario), per essere certi di non avere controindicazioni all'esecuzione delle varie posizioni

Posizione	Utilità principale
Supta baddha konasana 	<ul style="list-style-type: none">• Permette in poco tempo di rilassarsi e facilitare la digestione• Facilita la detensione degli adduttori
Samson stretch 	<ul style="list-style-type: none">• Permette di detendere l'ileopsoas, un muscolo il cui accorciamento può essere causa di infortuni• Aiuta ad individuare asimmetrie tra i 2 emilati
Al. gl. dec. della catena posteriore 	<ul style="list-style-type: none">• Incide sul detensionamento della catena posteriore, i cui muscoli possono facilmente irrigidirsi, perdendo estensibilità
Natural squat 	<ul style="list-style-type: none">• Aiuta e recuperare l'estensibilità della catena estensoria, spesso rertatta e fonte di asimmetrie e mancata fluidità/economia dei movimenti

Descrizione delle posizioni

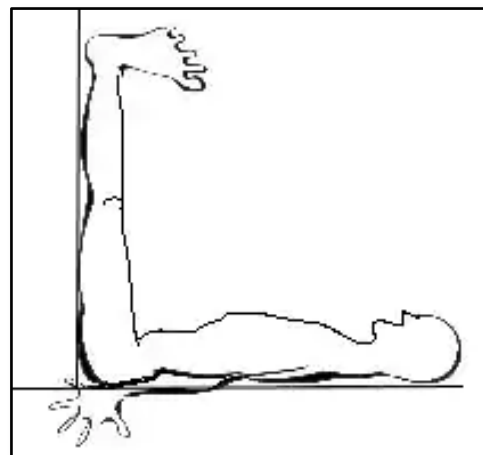
- **Supta Baddha Konasana**: per un maggior effetto rilassante, eseguire 4-5 atti respiratori inspirando profondamente per 4-5" ed espirando per 6-7".
Durata: mantenere la posizione (meglio se ad occhi chiusi) tra i 2 e 6'



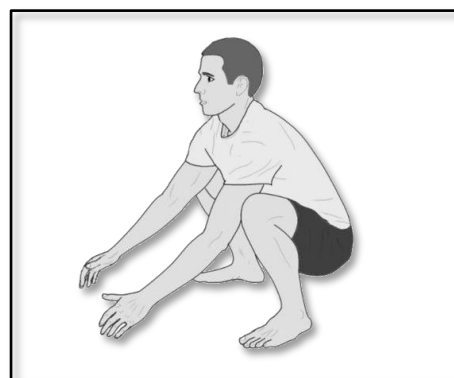
- **Samson stretch**: vedi [tutorial](#). È importante focalizzarsi sulla detensione della parte anteriore del bacino senza inarcare la schiena. Espirare profondamente mentre si effettua l'allungamento e poi mantenere una respirazione profonda e rilassata.
Durata: 30" per lato, fino a 3 serie.
Importante: l'allungamento deve essere simmetrico tra la parte destra e sinistra del corpo. Tenere il piede in flessione plantare come in figura.



- **Allungamento globale decompensato della catena posteriore:** non è necessario stare con i glutei aderenti al muro (dipende dalla mobilità articolare). L'importante è non sentire fastidio o dolore nei primissimi momenti dell'allungamento (in tal caso, allontanare i glutei dal muro). Portare le punte dei piedi verso il basso. Guarda il [tutorial ed il video](#).
Durata: 2-5'.
Importante: farsi insegnare correttamente la posizione da personale qualificato.



- **Natural squat:** guarda attentamente il [tutorial](#). Piedi alla stessa larghezza delle spalle e leggermente extraruotati. Schiena in posizione naturale (non ingobbirsi), sguardo in avanti. Controllare la simmetria della posizione piegando le articolazioni allo stesso modo e verificando che la proiezione del bacino sia tra i 2 piedi. Se necessario, inserire supporto sotto i talloni (nel caso in cui non si riesca ad appoggiarli); questo andrebbe comunque ridotto progressivamente per guadagnare articolarietà nella caviglia. Nel tempo, cercare di portare il carico sopra i metatarsi anziché sul tallone (senza sollevarli).



Come portarsi nella posizione: appoggiare prima le mani a terra e poi scendere lentamente fino ad appoggiare i talloni.

Come risalire: appoggiare le mani a terra e gattonare avanti circa mezzo metro prima di rialzarsi.

Durata: dai 20" ai 2', anche più volte al giorno.

Importante: chiedere il consenso al proprio fisioterapista o ortopedico per l'assenza di controindicazioni nell'eseguire la posizione.

Consigli essenziali

- A parte la prima posizione, è sempre meglio evitare di effettuarle appena alzati da letto, o comunque **dopo un periodo in cui si è fermi**, come seduti su una sedia o sdraiati sul divano. In questi casi, è consigliabile prima effettuare un paio di minuti di camminata (meglio se scalzi) per attivare la circolazione.
- Nel caso in cui si abbia la **percezione che una parte del corpo sia più rigida o meno flessibile**, è importante farlo presente al proprio preparatore atletico o al fisioterapista.