

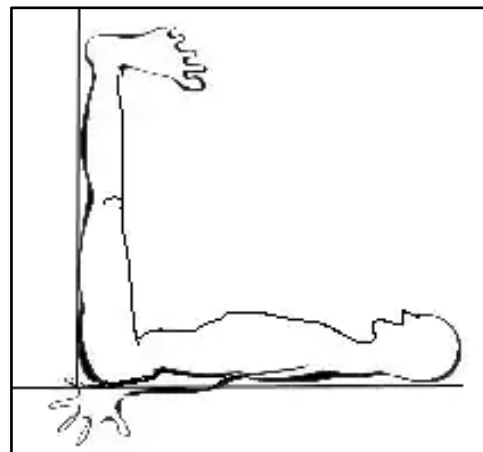
Mobilità miofasciale

Andrebbero eseguiti **almeno 3 volte a settimana** (le prime volte potrebbe essere utile farli quasi tutti i giorni), ma non tutti necessariamente nello stesso momento. Ad esempio, il secondo ed il terzo possono essere eseguiti anche quando si è a letto, mentre gli ultimi 2 anche dopo l'allenamento.

Prestare attenzione soprattutto **all'ultimo esercizio**.

- **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 leggermente verso l'interno*. Guarda il [tutorial ed il video](#).

Durata: 2-4'.



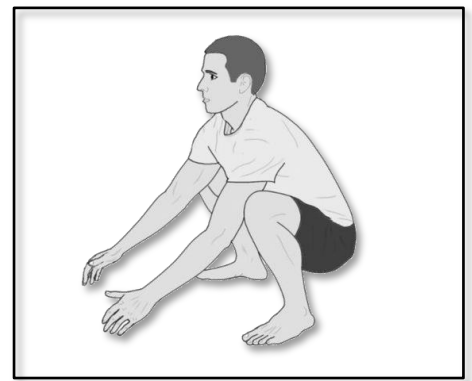
- **Supta Baddha Konasana:** per un maggior effetto rilassante, eseguire 4-5 atti respiratori inspirando profondamente per 4-5" ed espirando per 6-7". *Durata: mantenere la posizione (meglio se ad occhi chiusi) non più di 2-3'; possibile effettuarla anche nel letto prima di dormire (concilia con il sonno, riduce lo stress e la sintomatologia intestinale)*



- **Supta Matsyendrasa supino:** mantenere la posizione per almeno 1-2' per lato; con il miglioramento della mobilità eseguire lo stesso esercizio proni (pancia in basso). *Importante: se si percepisce che si è più rigidi da un lato (frequente nei calciatori a causa della dominanza), mantenere maggiormente la posizione da quella parte.*



- **Natural squat:** 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 un *supporto sotto i talloni* (nel caso in cui non si riesca ad appoggiarli); questo andrebbe comunque ridotto nel tempo progressivamente per guadagnare articolarietà nella caviglia. Nel tempo, cercare di portare il carico sopra i metatarsi anziché sul tallone (senza sollevarli).
Durata: 30" prestando attenzione ad appoggiarsi a qualcosa quando ci si rialza.



- **Kneeling quad stretch:** assumere la posizione come nell'immagine a fianco e mantenerla per 30-40" per gamba. Andrebbe fatto possibilmente tutti i giorni fino a quando non si ottiene una posizione corretta come in figura. È uno degli esercizi più importanti e trascurati dai runner. È molto semplice, ma non tutti hanno la mobilità per eseguirlo. *Nel caso in cui non si riesca ad eseguirlo, è possibile iniziare sostituendolo con i 2 esercizi indicati nell'immagine successiva.* In tal caso, durante il **Samson stretch** (vedi [tutorial](#)) è importante focalizzarsi sulla detensione della parte anteriore del bacino. Durante il **Standing quad stretch** invece si dovrebbe rimanere in non appoggiarsi a nulla e guardare leggermente in alto mentre lo si effettua. Entrambi vanno fatti per 30", tutti i giorni.

