

## 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

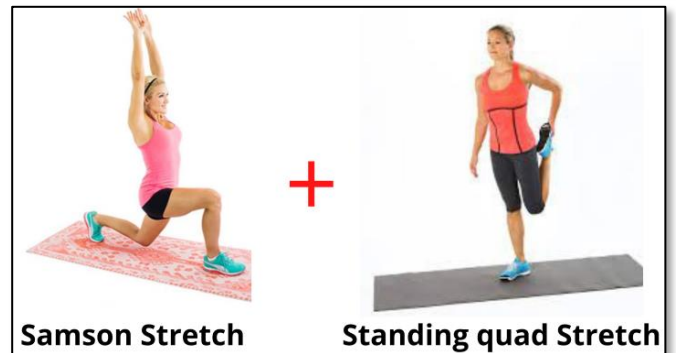
Posizione	Utilità principale
<b>Supta baddha konasana</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permette in poco tempo di <b>rilassarsi e facilitare la digestione</b></li><li>• Facilita la <b>detensione degli adduttori</b></li></ul>
<b>Kneeling quad stretch</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permette di detendere l'<b>ileopsoas</b>, e il <b>retto femorale</b>, muscoli che se retratti, sono causa di <b>infortuni e limitazioni al movimento</b>.</li></ul>
<b>Al. gl. dec. della catena posteriore</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incide sul detensionamento della <b>catena posteriore</b>, i cui muscoli possono facilmente irrigidirsi, <b>perdendo estensibilità</b></li></ul>
<b>Natural squat</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aiuta e recuperare l'estensibilità della <b>catena estensoria</b>, spesso reattata e fonte di asimmetrie e <b>mancata fluidità/economia dei movimenti</b></li></ul>

### Descrizione delle posizioni

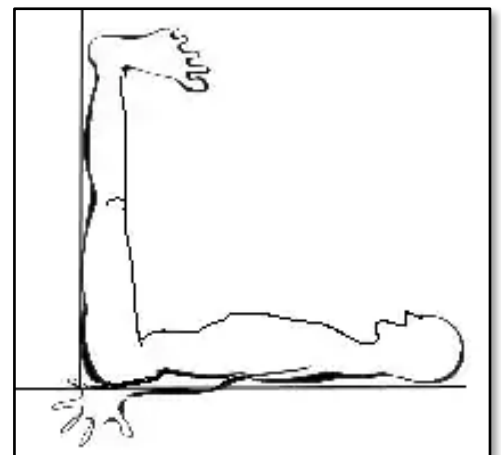
- **Supta Baddha Konasana**: per un maggior effetto rilassante, eseguire 4-5 atti respiratori inspirando profondamente per 4-5" ed espirando per 6-7".  
*Durata*: mantenere la posizione (meglio se ad occhi chiusi) tra i 2 e 6'
- **Supta Matsyendrasa supino (facoltativo)**: mantenere la posizione per almeno 1' 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.



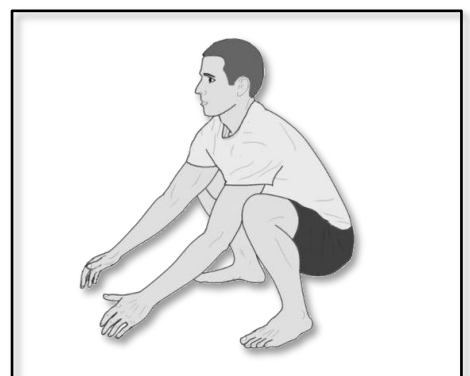
- Kneeling quad stretch:** assumere la posizione come nell'immagine a fianco ([tutorial](#)). È uno degli esercizi più importanti e trascurati. È molto semplice, ma non tutti hanno la mobilità per eseguirlo. *Durata:* mantenere la posizione tra i 1 e 2' per gamba, prolungando, se necessario, la tenuta dell'emilato che si percepisce come più rigido. *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 con il busto eretto (tenendo gli addominali leggermente in tensione per non inarcare la schiena) e con lo sguardo avanti. *Durata:* per guadagnare con certezza in mobilità, è consigliabile arrivare fino a 2' per lato per 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 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 o delle anche. È necessario inserire un rialzo sotto i piedi (usando anche un leggero piano inclinato) affinché sia rispettato il *mantenimento della normali curva del rachide* (in particolar modo quella lombare). Nel caso in cui si tenda ad accentuare quella dorsale ("fare la gobba") è consigliabile tenere le mani in alto. I piedi dovrebbero essere dritti o leggermente extraruotati (massimo 12-15°), creando una moderata forza di rotazione/torsione esterna delle ginocchia, ma senza



ruotare i piedi; in questo modo viene facilitata la posizione della schiena e si evita il collasso della volta plantare. La proiezione del baricentro (ombelico) dovrebbe cadere tra i 2 piedi. Nel tempo, cercare di portare il carico sul mesopiede (o l'avampiede) anziché sul tallone.

*Come portarsi nella posizione:* portare indietro i glutei (ed avanti le mani per controbilanciare) e poi scendere fino alla posizione.

*Come risalire:* gattonare avanti circa mezzo metro prima di rialzarsi, oppure "lasciarsi cadere" all'indietro.

*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.