

# Movimenti di allungamento funzionale

## ESERCIZIO 1 (natural squat)

I piedi dovrebbero essere tenuti ad una distanza pari a quella delle spalle e leggermente ruotati verso l'esterno; i talloni non si devono sollevare dal suolo; nel caso questo avvenga, significa che si ha una rigidità a livello della flessione della caviglia. In questo caso dopo qualche seduta, la rigidità dovrebbe attenuarsi. Le cosce dovrebbero arrivare parallele al terreno e non scendere oltre. Il movimento deve essere fluido, ma non eccessivamente veloce. [Video esemplificativo](#).

*10 ripetizioni in tutto.*



## ESERCIZIO 2 (stacco ad 1 gamba)

Dalla posizione eretta si esegue una flessione in avanti del busto come nella figura, mantenendo il più possibile dritti entrambi gli arti inferiori, portando il busto ad un angolo di 90° rispetto alla gamba in appoggio (si mantiene la posizione per un paio di secondi); successivamente si ritorna alla posizione di partenza per poi eseguire lo stesso movimento con l'altra gamba. La schiena deve essere dritta ed i piedi allineati.

[Video esemplificativo](#).

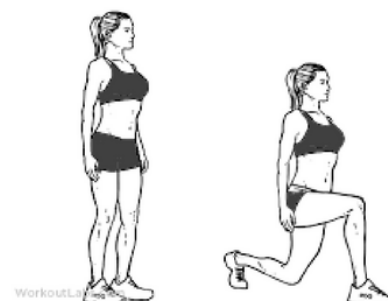
*6 ripetizioni per gamba.*



## ESERCIZIO 3 (affondo)

Si esegue un lungo passo in avanti e si scende con il bacino fino a toccare il suolo con il ginocchio dietro. Il ginocchio anteriore deve essere "dietro" alla punta del piede. È da prestare particolare attenzione, soprattutto le prime volte, alla lunghezza del "passo"; questo dovrebbe essere *il più lungo possibile in relazione alle proprie possibilità*, ma se si percepisce molta rigidità, conviene **limitare il movimento fino a quando si acquisisce una sufficiente mobilità**. [Video esemplificativo](#).

*5-7 ripetizioni per gamba.*



## ESERCIZIO 4 (affondo laterale)

Si inizia divaricando le gambe mantenendo i piedi paralleli; successivamente si porta il peso su una delle 2 gambe (come in figura) e la si piega fino a quando la mobilità lo consente, ma senza mai provare fastidio-dolore agli adduttori o al ginocchio. Si mantiene la posizione per circa 1-2" e poi si ritorna a quella iniziale. [Video esemplificativo](#).

*3-5 ripetizioni per gamba.*



**Importante:** è da prestare attenzione ad eventuali **differenze di mobilità tra le 2 gambe**. Infatti, l'esecuzione dei movimenti in maniera asimmetrica (ad esempio allungandosi maggiormente con una gamba rispetto all'altra) può esacerbare ulteriormente le differenze di mobilità. Invece, il

**rallentamento del movimento con l'arto meno stabile/mobile** permette (nel lungo termine) di colmare eventuali piccole lacune in termini di flessibilità ed articolarietà.