

ATLETA SENZA LIMITI

La dimensione dell'atleta è una dimensione speciale, in cui desiderio di auto affermazione, estro, creatività e duro allenamento quotidiano devono trovare un punto di convergenza che si concretizzi in un risultato speciale. Un risultato che vada oltre i confini stabiliti: ecco allora l'atleta senza limiti, il campione. Solo con queste premesse l'atleta può raggiungere quelle mete tanto ambite e gioire quindi dei risultati, che lo ripagheranno di tanti sacrifici e rinunce.

La preparazione fisica e psicologica è fatta di progetti, percorsi, tappe, duro lavoro. Non c'è spazio per le debolezze, per i dubbi, per gli "scansi fatiche".

Le energie dell'atleta devono essere incanalate, guidate ed utilizzate in modo sapiente, con tecnicismo scientifico e capacità di osservazione. Oggi non ci si può più limitare solo ad un intelligente potenziamento, ad un mirato lavoro di resistenza, ad una dieta perfetta; è doveroso e fondamentale anteporre una attenta e profonda osservazione di carattere chinesiológico e posturale. Questa osservazione è necessaria per capire come l'atleta si organizza nei suoi movimenti e nei gesti tecnici. Una postura alterata darà funzioni alterate; funzioni e gesti tecnici difficili o alterati frutteranno risultati quantomeno compromessi. Potenziare una struttura muscolare con problemi, significa potenziare automaticamente anche i problemi stessi. Ecco perché è doveroso in primo luogo saper fare una valutazione di carattere chinesiológico e posturale, saper correggere le alterazioni e, solo allora, potenziare una struttura stabile e capace: avremo potenziato un vero atleta capace di andare oltre i suoi stessi limiti.

Vorrei fare, se mi è concesso, un paragone che non ha nessuna intenzione di sminuire l'atleta a livello di macchina. Immaginiamo di avere un'automobile il cui freno a mano è rimasto inavvertitamente un po' frenato (riportato nel corpo potremmo paragonare ciò agli eccessi di tensioni muscolari o meglio ancora alle retrazioni muscolari). Il collaudatore, insoddisfatto del rendimento del motore, ordina al meccanico di aumentare la potenza del motore (rapportato all'atleta possiamo avere l'allenatore che, insoddisfatto del rendimento, si adopra per potenziare i muscoli dell'atleta). Ritornando all'esempio del collaudatore, è palese sottolineare che la cosa migliore sarebbe quella di allentare il freno a mano per cui il motore, in modo del tutto naturale e senza sprechi di energie e distruzione dei freni, potrebbe esprimere al massimo la propria potenza. La stessa cosa vale per l'atleta. Non esiste corpo umano che non abbia freni muscolari, tensioni eccessive nascoste, retrazioni (retrazioni: sarcomeri che, per un determinato meccanismo automatico di ergonomia corporea, nel tempo sono rimasti progressivamente fissati e bloccati dal tessuto connettivo in posizione più corta rispetto all'ideale). In seguito a queste retrazioni muscolari, che si possono paragonare, nel nostro esempio dell'automobile, al freno a mano rimasto inavvertitamente tirato, si può immediatamente capire che le articolazioni saranno uno dei principali bersagli su cui si scaricheranno le forze e gli effetti dei muscoli sempre tesi, retratti e di cattive posture. Viene naturale chiedersi come mai, nonostante ogni atleta che si rispetti non trascuri di fare una buona dose di stretching, si trovi ad essere soggetto a posture spesso alterate o ad essere soggetto ai classici e frequenti disturbi quali crampi, stiramenti, strappi muscolari, lesioni articolari, tendiniti, borsiti, sinoviti, etc, etc.

Se la preparazione fisica di un atleta (e non solo dell'atleta), venisse fatta tenendo conto di tutti fattori posturali e chinesiológicos necessari, in quella misura si avrebbe una riduzione di eventi traumatici e proporzionalmente si avrebbe un aumento del rendimento atletico.

Non si può pretendere da un'automobile che abbia le convergenze fuori posto anche solo di un grado, di fornirci la stessa identica prestazione e stabilità su strada, come se avesse le convergenze perfettamente in ordine. Lo stesso vale per il corpo. Una piccola intrarotazione di un femore, un'anteposizione di una spalla, una piccolissima riduzione di mobilità in flessione estensione di una

caviglia, un diaframma bloccato che si fa sostituire nelle sue funzioni dai muscoli respiratori accessori, una lordosi troppo accentuata o ridotta, etc, etc, determineranno inevitabilmente dei limiti di funzionalità e dunque di efficienza. Saper eliminare queste incongruenze, migliorare la postura, ridare corrette informazioni di carattere propriocettivo all'atleta, significa ridurre ed eliminare i "freni" e dunque eliminare i limiti all'atleta stesso.

Ecco l'importanza di saper osservare e riconoscere una corretta postura. Un corretto esame rileverà molti dati interessanti atti a fornire al tecnico, al fisioterapista o al medico, tutti gli strumenti necessari per meglio intervenire e dare all'atleta tutte le possibilità di cui necessita; aiutare un atleta a crescere e migliorarsi, appunto senza limiti.

Stiamo parlando di una metodologia innovativa, sia per quanto riguarda l'aspetto sportivo ma anche per quanto concerne l'aspetto antalgico in generale: l'**"allungamento muscolare globale decompensato"**.

Qual è il significato di questo termine?

Il termine "allungamento muscolare o stretching" è ormai universalmente conosciuto, identificato come attività utile per il benessere del corpo in generale; nonostante ciò viene relegato a ruoli secondari, subordinato a tutte le altre attività, ma soprattutto eseguito in modo ormai superato, con protocolli obsoleti e stantii. Basta osservare come molti atleti si allenano e come praticano lo stretching. Non occorrono commenti.

Qual è dunque la differenza fra lo stretching classico (per intenderci quello descritto da Bob Anderson) e lo stretching o **allungamento muscolare globale decompensato**?

Esaminiamo in primo luogo il compito ed il ruolo dei muscoli: funzione principale di questi è quella di far compiere movimenti al corpo grazie ad una contrazione. Sarà poi il muscolo antagonista che dovrà adoprarsi per riportare l'articolazione nella posizione iniziale, giacché nessun muscolo del corpo ha la capacità intrinseca di auto allungarsi e di riportarsi da solo nella condizione iniziale. Avendo il muscolo come solo dato in memoria la possibilità di contrarsi - e non riallungarsi -, la naturale tendenza sarà quella di rimanere sempre un poco più corto di quanto non sia la sua condizione ideale per adempiere correttamente alle funzioni per cui questi nasce.

Sia l'ipocinesia che l'ipercinesia determinano una naturale tendenza al raccorciamento del muscolo: il tessuto connettivo fissa e "cementa" i sarcomeri in posizione non adeguatamente allungata e non permette più a questi di recuperare in modo autonomo la lunghezza iniziale.

L'allungamento muscolare globale decompensato ha come scopo quello di ripristinare e mantenere una corretta postura, una buona funzione muscolare e conseguente buona forma e benessere generale; un benessere ed una forma fisica che possono essere conquistati attraverso un modo nuovo di lavorare sul corpo, un modo diverso di prendere coscienza di se stessi e di eliminare i propri freni, le proprie tensioni muscolari, i blocchi articolari, i blocchi respiratori, le cattive sinergie, gli scarsi rendimenti sportivi, le algie di varia natura. Proprio da ciò nasce un "atleta senza limiti".

Questa nuova e rivoluzionaria tecnica si avvale di un attrezzo multifunzionale, capace di imprimere posture corrette e allungamenti muscolari globali ma soprattutto che permette di eliminare i **compensi** che il corpo mette inevitabilmente in atto ogni qualvolta si cerca di allungarne i muscoli, nel tentativo di sfuggire alle tensioni.

L'allungamento muscolare globale decompensato nasce dunque come risposta ad una crescente esigenza da parte sia dell'utente comune che dell'atleta, proprio perché consente di recuperare un benessere fisico perduto e la possibilità di esprimere al massimo le proprie potenzialità in modo corretto, bilanciato e rapido come mai si era riusciti ad ottenere fino ad oggi. Con questa metodica si può incrementare anche la capacità di percepire meglio il proprio corpo, migliorare la coordinazione neuromuscolare e dunque le sinergie, la dinamicità, riducendo o eliminando la possibilità di traumi muscolari (crampi, strappi muscolari, etc).

E' noto a tutti noi il meccanismo per cui la vita di ogni giorno, lo stress, i traumi, etc, impongono al tessuto muscolare una continua tensione che sfocerà col tempo, come vedremo di seguito, in **retrazioni muscolari** e dunque in perdita di lunghezza muscolare, con conseguente rigidità articolare. Anche l'atleta non sfugge a questi meccanismi.

Entriamo nel dettaglio dell'allungamento muscolare globale decompensato e lo esaminiamo a confronto con lo stretching classico.

Quando si fa dello stretching classico su di un muscolo o un gruppo di muscoli, si ottiene una parte di allungamento delle fibre direttamente interessate, ed una parte di **"apparente allungamento"** viene **"preso a prestito"** da altri distretti muscolari, che si vedono costretti cedere momentaneamente una parte della propria lunghezza. Tale meccanismo di "prestito" (che darà una "falsa mobilità"), viene definito **"compenso"**. (Da una parte ci si allunga mentre altrove ci si accorcia, esattamente come avviene con un lenzuolo corto che, tirato verso il viso, lascerà scoperti i piedi e viceversa).

E' estremamente facile osservare quanto affermato, guardando un atleta che fa il classico stretching per i femorali, quando, da seduto per esempio, flette il busto in avanti portando il petto e la testa verso le ginocchia. Dato che la flessione del tronco in avanti avviene grazie all'articolazione coxofemorale, non è giustificata la flessione anteriore di tutto il busto. Anzi, è proprio questo fatto che dà l'illusione di una buona mobilità e flessibilità mentre, come avrete la possibilità di verificare, si manifesta un prestito di lunghezza da parte dei muscoli del rachide in toto verso i muscoli femorali. Mettete alla prova una persona che si fletta come è stato detto in precedenza. Chiedetele di fare un test della "verità". Dite al soggetto di porsi seduto a terra col busto eretto e le gambe tese ed i piedi in talo. Ora appoggiate un bastone al suo sacro e all'intera colonna e chiedete di far permanere tale contatto anche quando egli cercherà di flettersi in avanti; noterete come risulterà difficile, se non impossibile per la quasi totalità delle persone flettersi e toccare le cosce con il petto, agendo solo sull'articolazione preposta a tale movimento. Anzi sarà sorprendente sia per voi che per il soggetto che è convinto di avere molta mobilità, rendersi conto che la sua bella flessione era soltanto un bluff verso se stesso e verso gli altri. Non solo, ogni volta si pretende di ottenere ciò che non è fisiologicamente possibile, il corpo intero dovrà assoggettarsi a compensi ed artifici di ogni genere, creando tensioni e problematiche altrove; talvolta si arriverà a creare riduzioni o addirittura inversioni delle curve fisiologiche della colonna.

Tutto questo avviene perché i muscoli sono concatenati fra di loro (catene muscolari), strutturati con una determinata lunghezza e non disponibili a cedere o ad allungarsi in modo semplice, come e dove noi avremmo voluto. Il corpo è dotato di notevoli "abilità" nel creare meccanismi di "compenso"; questi artifici che danno l'illusione di aver migliorato la propria condizione in una parte del corpo, li troviamo in altre parti sotto forma di coattazioni articolari, rotazioni assiali di un capo articolare, ipercifosi, iperlordosi, scoliosi, rettificazioni delle curve della colonna, etc, etc. Tali compensi possono essere momentanei o permanenti.

Non dobbiamo farci trarre in inganno dal fatto che, quando facciamo stretching, sentiamo stirare i muscoli; ciò non significa quasi nulla, poiché un allungamento settoriale che non sia compendiato da un allungamento globale, sarà interpretato dai centri nervosi superiori come elemento **destabilizzante** della postura; quella postura abituale che si è strutturata in seguito alle vicissitudini della vita (stress, traumi, tipo di vita e di lavoro). Questa **"destabilizzazione posturale"** creerà un allarme ai recettori e ai centri nervosi superiori i quali, a loro volta, imporranno alla struttura osteo/muscolo/articolare il ripristino della condizione posturale precedente o un equilibrio vicario. Ecco come si spiega il meccanismo tale per cui un atleta, che ha fatto stretching analitico per anni, se rimane fermo dall'attività per alcuni giorni, vedrà la propria mobilità ridursi drasticamente e ritornare alla postura di sempre.

Un allungamento globale decompensato lavora invece sulla struttura corporea nella sua globalità e nel rispetto dell'anatomia e della fisiologia articolare. Inoltre, attraverso uno stretching globale decompensato, si andrà inevitabilmente ad agire verso quei muscoli o distretti muscolari

responsabili, in primo luogo, di posture scorrette, algie, alterata percezione del corpo, scarsi rendimenti sportivi, cattive sinergie muscolari, e quindi in direzione di una **“causa primaria”**.

Dunque, un intervento di allungamento muscolare globale decompensato richiede che, ogni qualvolta si metta in tensione un muscolo, ci si ricordi che l'intera struttura muscolare è organizzata in **“catene muscolari”**, e che ogni volta che si cerca di allungare una parte di detta catena, si deve inevitabilmente mettere in **“allungamento coordinato”** anche le restanti parti muscolari facenti parte della stessa catena. Le catene muscolari sono rappresentate da una serie di muscoli interagenti fra di loro, che abbracciano l'intera struttura corporea, partendo dall'occipite e arrivando fino alla punta dei piedi. I singoli muscoli rappresentano i vari anelli di una intera catena, senza escludere anche il diaframma. Da quest'ultima affermazione si può già intuire che un corretto allungamento muscolare globale decompensato, non può che includere anche una corretta respirazione, che sarà specificatamente tecnica in relazione all'osservazione della postura dell'individuo.

Questa nuova metodologia nasce proprio per dare una risposta ed una completezza di lavoro, riducendo o impedendo la possibilità dei compensi attraverso l'utilizzo di **Pancafit®**, strumento indispensabile per lo **stretching globale decompensato**. Ecco perché, con questo semplice attrezzo, è possibile ottenere notevoli risultati sulle posture, sui rendimenti sportivi, sulle algie (strappi muscolari, tendiniti, sinoviti, borsiti, cervicalgie, lombalgie, sciatalgie, ernie discali, artrosi, blocchi diaframmatici, etc, etc.), oltre ad una corretta e bilanciata mobilità delle articolazioni in genere.

Nei corsi di formazione professionale (riservati agli operatori del settore -istruttori, insegnanti, fisioterapisti, preparatori atletici, etc.-) uno degli elementi primari consiste nel fornire all'operatore la capacità di analisi posturale. La postura è come un libro aperto, in cui si può leggere, riconoscere e valutare, attraverso test posturali specifici, l'ipotetica causa primaria (può essere un vecchio trauma, un incidente, stress protratto, cattive ergonomie nel lavoro, etc), responsabile delle rigidità articolari, delle cattive sinergie, dei modi alterati di camminare, di muoversi, di respirare, etc.

Lo scopo principale dell'**allungamento muscolare globale decompensato**, come già detto, è proprio quello di agire in direzione della **causa primaria**; quella causa cioè che ha dato origine ad un effetto, un'alterazione posturale e che a sua volta causerà probabili ulteriori dolori o alterazioni funzionali. Infatti, ogni trauma o dolore che il corpo accusa, innescherà un sistema di **“compenso antalgico”** o di **“compenso funzionale”** (quel sistema che il corpo escogita al fine di non soffrire e poter continuare ad agire nella vita in base alle proprie esigenze).

Osserviamo come si struttura definitivamente un trauma, anche di piccola entità. Una persona che ha male ad un piede (per una piccola distorsione), camminerà zoppicando allo scopo di evitare il dolore; ciò implicherà una tensione muscolare di difesa momentanea. Ma, se tale causa persisterà nel tempo, quelle tensioni muscolari create allo scopo di evitare il dolore si fisseranno e, per una legge di **“economia corporea”**, diverranno **irreversibili**. Ecco la differenza fra **tensione** e **retrazione muscolare**; mentre la tensione muscolare è passibile di reversibilità immediata, se la persona riesce a rilassarsi, la retrazione non lo è più in modo spontaneo, se non si agisce attraverso strategie mirate e specifiche, quali appunto gli esercizi di **allungamento muscolare globale decompensato**.

E' importante sottolineare che chiunque può utilizzare ed applicare su di sé la tecnica di stretching globale decompensato con notevole semplicità, ottenendo ottimi benefici, senza controindicazioni alcuna e senza limiti di età.

Vediamo ora, a titolo di esempio, alcuni fra i tanti esercizi di stretching globale decompensato:

- L'esercizio n°1 permette, data la chiusura dell'angolo tibiotarsico, di sollecitare i muscoli posteriori della gamba propriamente detta; i muscoli posteriori della coscia e della zona lombare sono sollecitati grazie alla chiusura dell'angolo coxofemorale, mentre il dorso viene sollecitato dall'azione delle braccia. Infinite sono le varianti e dunque le strategie che possono essere applicate a questo esercizio, ottenendo per ogni variante punti specifici di maggior tensione. A seconda dell'angolo impostato nel piano di appoggio dei piedi, del punto di appoggio delle mani, dell'angolo alle ginocchia, della rettificazione ed allungamento della colonna, della spinta del bacino indietro o verso l'alto, si ottengono miriadi di effetti, tutti diversificati, estremamente

interessanti ed ineguagliabili. Di sovente con questo esercizio si verificano tensioni incongruenti ed immotivate che sono proprio la testimonianza dell'interazione delle catene muscolari. La respirazione deve essere fatta in modo tale da non permettere al diaframma di agire negativamente sulla colonna (sia attraverso le coste che attraverso i pilastri), permettendo in questo modo di far affiorare tensioni muscolari altrimenti non possibili, dunque risultati non facilmente ottenibili con altre tecniche.



fig. n°1

- L'esercizio n°2 permette di allungare il muscolo quadricipite, nel rispetto dell'asse dell'articolazione del ginocchio (a differenza della classica posizione ostacolista), potendo sfruttare numerose combinazioni di intensità di lavoro: si può alzare il piano del lato delle gambe che imporrà un lavoro anche dei femorali della coscia che apparentemente riposa, sollecitando così il quadricipite in oggetto, che verrà stirato grazie alla retroversione del bacino impostagli dalla gamba a riposo. Si può agire altrimenti dal lato del dorso; abbassando tale lato si impone una retroversione del bacino tale da creare maggiore tensione al quadricipite, ma non al femorale dell'altro lato. Questa postura, in apparenza semplice ma in realtà impegnativa, presenta numerosi vantaggi: l'allungamento del quadricipite avviene nel pieno rispetto dell'articolazione del ginocchio. Inoltre si possono sollecitare i due quadricipiti con identica modalità ed intensità, proprio perché si possono mantenere fissi gli angoli di lavoro come meglio si desidera per entrambi i lati ed inoltre, mentre si lavora il quadricipite, il femorale del lato opposto viene sollecitato in allungamento come pure l'intera colonna, sfruttando ed impegnando al meglio anche la respirazione.



fig. n° 2

- L'esercizio n° 3 impone una postura che vede l'angolo più possibile prossimo ai 90°; Tale posizione mette notevolmente in tensione e a dura prova la catena muscolare posteriore. Le mani impugnano le apposite maniglie regolabili che corrono parallelamente all'asse della colonna. Con questa manovra si evidenzieranno immediatamente tutte quelle tensioni che sono inappropriate e che rendono difficile il movimento richiesto. Si avvertiranno le asimmetrie, le tensioni alle braccia, al dorso, capaci di estendersi fino alla zona lombosacrale e talune volte fino ai polpacci o ai piedi, a riprova dell'esistenza delle "catene muscolari". Questo esercizio è straordinario per tutti coloro che hanno un portamento cifotico e la tendenza a chiudersi in avanti col busto. Anche in questo caso si possono applicare notevoli varianti; dagli angoli, che possono essere modificati in rapporto fra di loro ma anche in rapporto all'azione della gravità, alla rotazione delle braccia, dell'azione delle scapole, del grado di distensione delle braccia stesse, onde poter interessare tutti

i punti che si desidera modificare. Ovviamente l'azione della respirazione corretta è sempre presente.



fig. n° 3

- L'esercizio n°4 è ottimo perché agisce sulla zona lombosacrale, sui muscoli femorali, dorsali senza escludere i restanti della catena muscolare posteriore. Applicando alcuni semplici esercizi dei piedi si è in grado di incrementare notevolmente le tensioni che possono interessare e coinvolgere persino la zona cervicale. La mobilità generale che si ottiene è veramente degna di nota, oltre ad essere un esercizio molto indicato per algie del rachide. Anche in questa postura si possono applicare gli esercizi delle braccia, con effetti che ovviamente saranno diversi dall'esercizio precedente, per opera della diversa azione della forza di gravità. In questa posizione si può stimolare il diaframma in modo particolare anche sfruttando la gravità che, agendo sulla parete addominale e dunque sui visceri, imporrà al diaframma stesso di risalire maggiormente rispetto a quanto non si riesca a fare in altri modi. Questo fatto è estremamente importante, giacché le tensioni e la vita di ogni giorno portano il diaframma a fissarsi progressivamente in una posizione contratta e dunque più bassa rispetto ad una condizione funzionale ideale. Sappiamo ormai tutti che un diaframma contratto può essere responsabile di numerosi disturbi: da tensioni intraddominali all'ernia jatale, a disturbi alla circolazione per ostacolo del ritorno venoso dal basso, a disturbi al sistema linfatico, all'intestino, alla vescica; può essere causa anche di disturbi alla zona cervicale perché delega ai muscoli respiratori accessori quello che dovrebbe essere un suo compito per elezione, a cui non riesce più a dare una risposta adeguata. Ecco perché è doveroso saperlo trattare adeguatamente. Sono previste infatti alcune posture in cui il lavoro principale avviene a carico del diaframma, con lo scopo preciso di ripristinare una funzione diaframmatica ideale.



fig. n° 4

- L'esercizio n° 5 interessa principalmente la zona cervicale, i trapezi e le braccia. Le varianti che si possono applicare sono numerose. Questo esercizio coinvolge principalmente il collo estendendo la sfera d'azione fino alla mano. Le tensioni sono maggiormente avvertibili soprattutto in relazione al tipo di attività svolta. Coloro che svolgono attività quali tennis, scherma, body building, etc, avvertiranno notevoli tensioni e ne trarranno grandi benefici. E' inoltre estremamente indicato per coloro che soffrono di epicondiliti o colpiti dalla sindrome del "tunnel carpale". Innumerevoli sono ancora gli esercizi che si possono effettuare (esercizi di allungamento muscolare globale, esercizi di decontrazione muscolare, esercizi di blanda

tonificazione con apposito accessorio, esercizi per rimodellare e riprogrammare le curve della colonna con speciali cuscinetti per zona cervicale e lombare, esercizi di propriocettività, esercizi di decompressione meccanica per problemi circolatori del sistema venoso e linfatico, posture ideali per rilassamento, etc.), tutti e sempre nel rispetto rigoroso del concetto di globalità, poiché il benessere sta nell'insieme.



fig. n° 5

Per informazioni relative ai corsi di preparazione professionale telefonare al n° 02.47711040 fax. n° 02.47715420

Prof. Daniele Raggi Chinesiologo – rieducatore posturale globale
Prof.ssa. Gloria Majocchi Chinesiologo - Orthobionomista