

Allenamento dei muscoli respiratori ed esercizi di stretching Versione sportiva **(ca. 25min.)**

La maggior parte dei seguenti esercizi si possono eseguire senza alcun sussidio. Sarebbe ideale utilizzare un tappetino di gomma e ascoltare musica (durante il riscaldamento: due canzoni), avere a disposizione una pallina e un cuscino, e, possibilmente, un cronometro.

1) Riscaldamento (canzone 1)

Jogging. Il riscaldamento (esercizi 1+2) dura due canzoni. Distribuite le energie! Accendete la musica e correte lentamente sul posto per il tempo di una canzone. Si può eseguire l'esercizio ovunque e senza aiuti, ma un tappetino di gomma riduce l'impatto sulle articolazioni. Fare jogging di tanto in tanto ad occhi chiusi migliora la coordinazione e risveglia.

2) Esercizi combinati- riscaldamento (canzone 2)

Abbinare la corsa ai movimenti delle braccia. Suddividete mentalmente il brano successivo in tre parti o eseguite ogni sezione per un minuto alla volta (utilizzando il cronometro se necessario). Aggiungete alla corsa un esercizio supplementare per ogni terzo della canzone. Quando terminate una sezione è utile eseguire venti salti apri e chiudi prima di passare alla parte successiva.

1° terzo di canzone: fare jogging con le braccia in avanti, poi ruotare le braccia all'indietro. Venti salti apri e chiudi.

2° terzo di canzone: alzare le ginocchia più in alto possibile in direzione dello stomaco mentre si fa jogging. Venti salti apri e chiudi.

3° terzo di canzone: alzate con slancio i talloni verso i glutei, iniziate la giornata col piede giusto! Venti salti apri e chiudi.

3) Stretching dei fianchi

Dopo questo riscaldamento recupererete la posizione migliore. Ora, incrociate il piede destro davanti al piede sinistro e posizionate il piede destro parallelo al sinistro. Poi allungate il braccio destro teso sopra la testa verso sinistra. Potete poggiare la mano sinistra sull'anca destra per essere più stabili. Inclinatevi il più possibile verso sinistra in modo da distendere il fianco destro. Tenete la posizione per 20 secondi. Poi passate all'altro lato e ripetete l'esercizio in posizione speculare.

4) Allungamento della schiena e delle gambe

Piegatevi in avanti a gambe divaricate da una posizione eretta stabile. I piedi sono distanziati, le ginocchia rimangono leggermente piegate per tutta la durata dell'esercizio. Visti da davanti dovrete sembrare una "A". Inspirate profondamente e mentre espirate piegatevi in avanti iniziando il movimento dai fianchi lasciando la schiena distesa. L'obiettivo consiste nell'appoggiare le mani sul pavimento di fronte a voi alla stessa distanza delle spalle. Se possibile, posate anche la testa sul pavimento e piegate le braccia ad angolo come se voleste eseguire una verticale sul capo. L'allungamento risulta meno impegnativo tenendo le gambe più distanziate o appoggiando le mani su un oggetto stabile (ad esempio una palla). Tenete questa posizione per 20-40 secondi.

5) Allenamento dei muscoli della schiena e del torace

Come incipit degli esercizi a terra eseguite dieci flessioni. Mettete le mani sotto le spalle e tenete il collo rilassato durante il movimento verso il basso. Come variante potete svolgere dei

push up al muro. Si può aumentare l'intensità dell'esercizio in piedi accentuando l'angolo di inclinazione. È anche possibile eseguire queste flessioni contro una panchina del parco o una ringhiera. Gli atleti molto allenati possono provare i push-up a parete rovesciata posizionando le mani a terra e i piedi contro il muro. Questa versione sembra quasi una verticale e richiede molta forza.

6) Stretching dei muscoli del collo e della nuca

Sedetevi sul tappetino a gambe distese. Appoggiate entrambe le mani al bacino. Con il braccio destro passate sopra la testa fino a raggiungere l'orecchio sinistro e tenete con la mano la parte superiore dell'orecchio. Abbassate la testa e guardate verso il lato esterno sinistro del bacino. Contemporaneamente provate a tirare delicatamente con il braccio destro l'orecchio sinistro verso la spalla destra tenendo questa posizione. Se continuate a guardare il fianco sinistro, sentirete come si allunga la parte sinistra del collo. Si prega di rimanere in questa posizione per 20 secondi. Poi passate al lato opposto e ripetete l'esercizio in posizione speculare. Infine congiungete le mani dietro la testa. Se possibile, state seduti in posizione eretta. Allontanate ora il più possibile il mento dal petto. Non dondolatevi ma piegatevi lentamente fino a raggiungere la massima estensione possibile e rimanete in posizione di allungamento per 20 secondi. Dopo aver ripetuto l'esercizio tre volte eseguite tutto da capo un'altra volta.

7) Allenamento dei muscoli addominali

Sit-up. Ora sdraiatevi sul tappetino in posizione supina e portate entrambe le mani sulle tempie con le ginocchia piegate. Tenete i gomiti ben distanziati e tenete tesi i muscoli addominali. Quindi sollevate da terra solo la parte superiore della schiena e delle spalle. Se si solleva tutta la parte superiore del corpo, l'esercizio non è altrettanto efficace. Dopo che vi siete sollevati per una ventina di centimetri abbassatevi a una velocità due volte minore rispetto al movimento di salita. Ripetete il movimento dieci volte e rieseguite l'intera sequenza.

8) Respirazione diaframmatica o anche addominale (in posizione supina)

Ora stendetevi a terra in posizione supina e prestate attenzione a che il respiro si svolga nello stomaco. Per capire meglio cosa fare durante la respirazione addominale mettete entrambi i palmi delle mani sulla pancia. Ora cercate di sollevare le mani verso il soffitto mentre inspirate. Raggiunto il culmine del movimento trattenete il respiro per 2 secondi prima di abbassare di nuovo l'addome con l'espiazione. Si prega di ripetere questo esercizio cinque volte.

9) Allenamento della schiena e dei muscoli addominali (difficile)

Sollevamento della gamba con la schiena in appoggio. Sedetevi sul pavimento con le gambe distese in avanti. Tenete le mani appoggiate dietro il corpo con le dita rivolte verso i piedi. Ora spingetevi in alto facendo forza sulle braccia e tenendo tese le natiche, le gambe e lo stomaco. Sollevate i fianchi fino a formare con il corpo una linea. Ora sollevate una gamba verso il soffitto per due secondi senza abbassare il bacino. Poi Eseguite ora il movimento con l'altra gamba. Ripetete da quattro a otto volte l'esercizio con ogni gamba.

10) Respirazione diaframmatica (in posizione prona parte 1)

Ora si prega di passare alla posizione prona. Appoggiare la fronte su un cuscino in modo che il viso sia sollevato dal tappetino. Le gambe sono distese, il dorso dei piedi è piatto e le braccia sono distese parallelamente al corpo. Sdraiatevi completamente dritti e piatti e rimanete in questa posizione per un totale di cinque respiri profondi. Respirate consapevolmente e profondamente nell'addome, proprio come avete fatto prima, durante l'esercizio di

respirazione addominale. Quando inspirate, cercate di alzare la schiena verso il soffitto. Lasciatevi andare al massimo del movimento per 2 secondi e godetevi il relax durante l'espiazione.

11) Allenamento muscolare della schiena

Stili di nuoto. Rimanete in posizione prona, togliete il cuscino e posizionate le braccia sul tappetino all'altezza delle spalle. Ora tendete i glutei ed i muscoli addominali.

1. Rana. Sollevate la parte superiore del corpo e muovete le braccia in avanti simulando molto lentamente il movimento del nuoto a rana.
2. Stile libero. Sollevate alternativamente la gamba destra con il braccio sinistro e la gamba sinistra con il braccio destro di circa dieci centimetri dal tappetino. Eseguite venti ripetizioni.
3. Rana. Sollevate la parte superiore del corpo lentamente per altre dieci bracciate di nuoto a rana.

12) Respirazione diaframmatica (in posizione prona parte 2)

Ritornate in posizione prona con le braccia appoggiate al corpo. Questa volta si prega di appoggiare la testa a destra e di rimanere in questa posizione per cinque respiri profondi. Respirate profondamente nell'addome, godetevi la respirazione diaframmatica, arrivati al culmine dell'inspirazione trattenete il respiro per 2 secondi e poi lasciate fuoriuscire l'aria.

13) Allenamento della schiena e dei muscoli addominali

Posizione Plank (sugli avambracci). Partendo dalla posizione prona, posizionate gli avambracci paralleli l'uno all'altro sul tappetino alla larghezza delle spalle. Le mani sono rivolte in avanti o posizionate l'una dentro l'altra. Ora sollevate il bacino dal pavimento e distribuite il peso sulle dita dei piedi, sugli avambracci e sulle mani.

Cercate di formare una linea, non incalcate la testa nel collo, non inarcate troppo la schiena né verso l'alto né verso il basso. Mantenete questa posizione per 20 secondi. Si prega di eseguire tre serie.

14) Respirazione diaframmatica (in posizione prona parte 3)

Ritornate in posizione prona con le braccia appoggiate al corpo. Questa volta si prega di appoggiare la testa a sinistra e di rimanere in questa posizione per cinque respiri profondi. Godetevi la respirazione diaframmatica, trattenete di nuovo il respiro per 2 secondi al culmine dell'inspirazione e poi lasciate fuoriuscire l'aria lentamente.

15) Allungamento dei muscoli della schiena (figura di yoga: piccolo cobra)

Tornate in posizione prona. Si parte da sdraiati sul tappetino, con la testa rivolta verso il pavimento, le braccia piegate con i gomiti vicino al corpo ed i palmi delle mani posizionati all'altezza delle spalle a destra e a sinistra. Ora premete lentamente le mani sul pavimento. Da questa posizione la parte superiore del corpo viene sollevata al massimo possibile fino a quando le braccia non sono completamente distese. Il bacino rimane appoggiato al tappetino. Vi preghiamo di non allungare troppo la testa, non tendere i glutei e continuare a respirare con calma. Rimanete in questa posizione per 20 secondi. Ritornate alla posizione di partenza. Dopo alcuni respiri profondi, ripetete l'esercizio appena descritto.

16) Mobilitazione della colonna vertebrale e stiramento della schiena

Si prega di assumere la posizione a quattro zampe. Ora eseguite un movimento che nello yoga viene definito la „posizione del gatto“, che consiste nel passare lentamente da una posizione

con la schiena inarcata verso l'alto ad una posizione con la schiena inarcata e protesa verso il basso, proprio come fanno i gatti quando si stiracchiano. Inspirando profondamente iniziate ad inarcare la schiena portandola verso il basso, alzate il busto ed infine sollevate il mento guardando verso l'alto. Successivamente, durante l'espirazione, prima raddrizzate la schiena e poi continuate il movimento sollevando la parte centrale della spina dorsale e formando una sorta di „gobba“. Allo stesso tempo piegate la testa verso il basso, portando il mento alla gola e cercando di guardare l'ombelico. Si prega di ripetere questo esercizio dieci volte.

Dopo lo stiramento della schiena: provate a sedervi sui talloni con le braccia ancora distese. Se avete problemi a farlo, potete mettere un cuscino tra le natiche ed i polpacci. Ora muovete i palmi delle mani il più avanti possibile ed allungate la schiena. Lasciate che la testa penzoli rilassata tra le braccia mentre vi godete lo stretching dei muscoli della schiena per 20 secondi.

17) Esercizio di ventilazione

Ora mettetevi in ginocchio e sedetevi sui talloni. Le mani sono appoggiate sulle cosce. Mantenendo la testa rilassata, guardate il soffitto e sospirate profondamente per tre volte.

18) Pulizia finale delle vie aeree

Ancora inginocchiati e seduti sui talloni. Fate un respiro profondo, formulate una "A" forte e tamburellate vigorosamente con i palmi delle mani contro il petto durante tutta la fase di espirazione, in modo da creare una "vibrazione-A". Poi fate dieci respiri lenti e profondi e dopodiché tossite forte per tre volte nell'incavo del braccio o in un cuscino.

Fate un altro respiro molto profondo. Producente un'altra "vibrazione-A" tamburellando vigorosamente e cercando di prolungare al massimo l'espirazione. Fate altri dieci respiri lenti e profondi. E con i prossimi tre colpi di tosse forti terminerete il vostro programma di allenamento per oggi.

Ottimi per rafforzare i muscoli della tosse sono anche i seguenti esercizi:

Sollevamenti sulle braccia, esercizi con gli elastici da imbragatura TRX e con quelli tradizionali.

Ottimi per allentare l'attaccamento dei tessuti:

Esercizi di schiacciata (tipo quella nel tennis o nella pallavolo), esercizi con il foam roller (un rotolo di schiuma dura), yoga, pilates.

Prestate attenzione:

I movimenti di contrazione eccentrica (forza frenante) sono più facili da eseguire rispetto a quelli di contrazione concentrica (forza di trazione) e determinano una maggiore costruzione muscolare. Sollevamenti sulle braccia eccentrici: partite dalla parte superiore della barra orizzontale e scendete verso il pavimento il più lentamente possibile. Se vi eserciterete per qualche giorno, vedrete che dopo potrete facilmente fare dei veri e propri sollevamenti. Lo stesso vale per le scale. Prendete la forza di salire le scale allenandovi prima di tutto a scenderle al rallentatore.