

STRETCH 4 STRENGTH

Motusproject

~ Movement for a greater purpose ~



*25 giugno 2023 - Trieste
Discovery Athletics ASD*

LA MOBILITA' ARTICOLARE

Mobilità, spazio e libertà articolare data dagli allineamenti e dai muscoli(stabilizzazione)

Mobilità intesa come abilità nel movimento dell'articolazione(ROM).

Forza intesa come abilità e pratica, non come allenamento

MOBILITY FIRST

**Giusto equilibrio articolare e muscolare = forza
e mobilità**



IMBALANCE

Cosa succede se ho uno **squilibrio muscolare** in una parte del corpo e se le articolazioni non sono allineate come dovrebbero?

Il corpo è intelligente e si adatta quindi ci limità la mobilità e la forza per evitare di farsi male

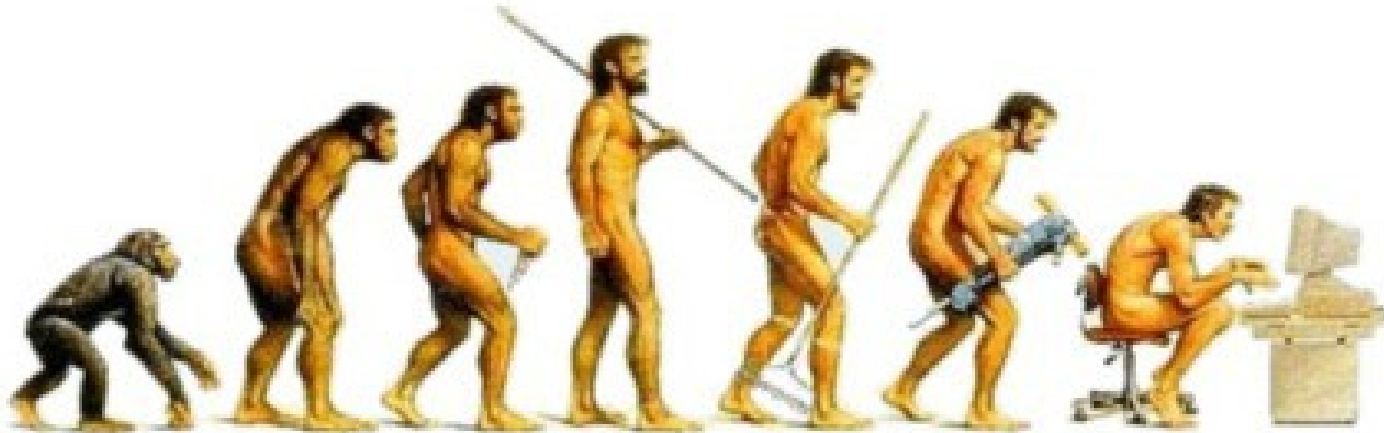


COME?

- *Uso muscoli accessori* per degli scopi per cui non sono stati concepiti
- Maggiore *sollecitazione di articolazioni e tendini* perchè non ho un supporto muscolare adeguato
- *Squilibri posturali ed estetici*
- *Veloce affaticamento*
- *Diminuzione della performance*
- *infortuni*

PERCHE'?

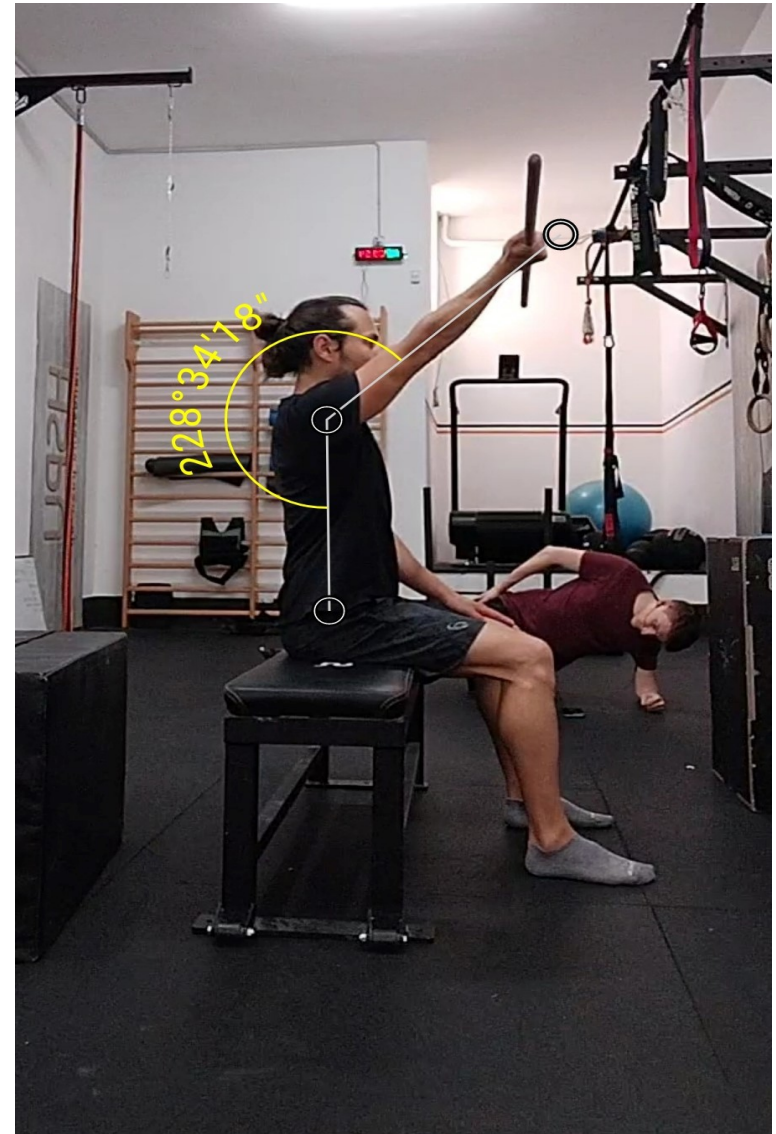
La chiamavano...



Evoluzione!!!

COME RIMEDIARE?

- Test funzionali e posturali
- Programmazione esercizi di supporto e correttivi
- Dare il giusto peso alla mobilità articolare nel programma di allenamento



TIPI DI STRETCHING

- Passivo
- Attivo
- Statico (non prima)
- Dinamico
- Balistico
- RPG
- PNF
- CRAC



WARM UP e SET UP

- **Importanza del warm up generale e specifico come preparazione al gesto (skill, alzata ecc...)**
- **Non basta fare 2 serie del primo esercizio o 2 serie di "elastici"**
- **Comprometto la performance**

PRINCIPI FONDAMENTALI



1. Respirazione

2. Consapevolezza

3. Allineamenti articolari

4. Movimento e controllo

5. Visualizzazione e spazio

Respirazione diaframmatica

SBLOCCARE IL DIAFRAMMA:

- Automanipolazione
- Presa di coscienza del respiro (seduto, libro, disteso)
- Respirazione lenta, espirazione forzata
- Respirazione toracica
- Respirazione paradossa
- Respirazione diaframmatica completa e doppia*

ATTIVAZIONE PREWORKOUT:

- **Respirazione con mobilizzazione**
- Crocodile Breathing

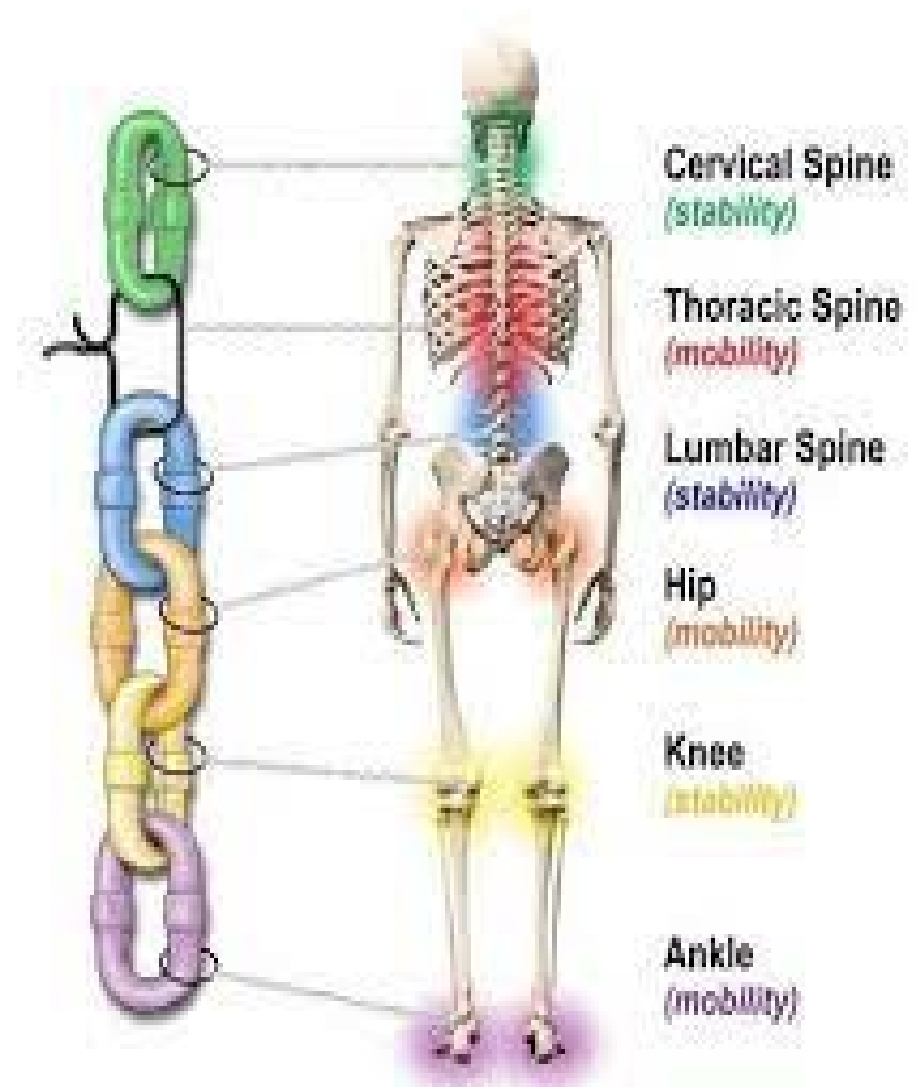


Consapevolezza e mobilità articolare (*screening)

- Collo
- Torace
- Spalle e scapole
- Bacino e anche
- Ginocchia e **caviglie***

ESERCIZI:

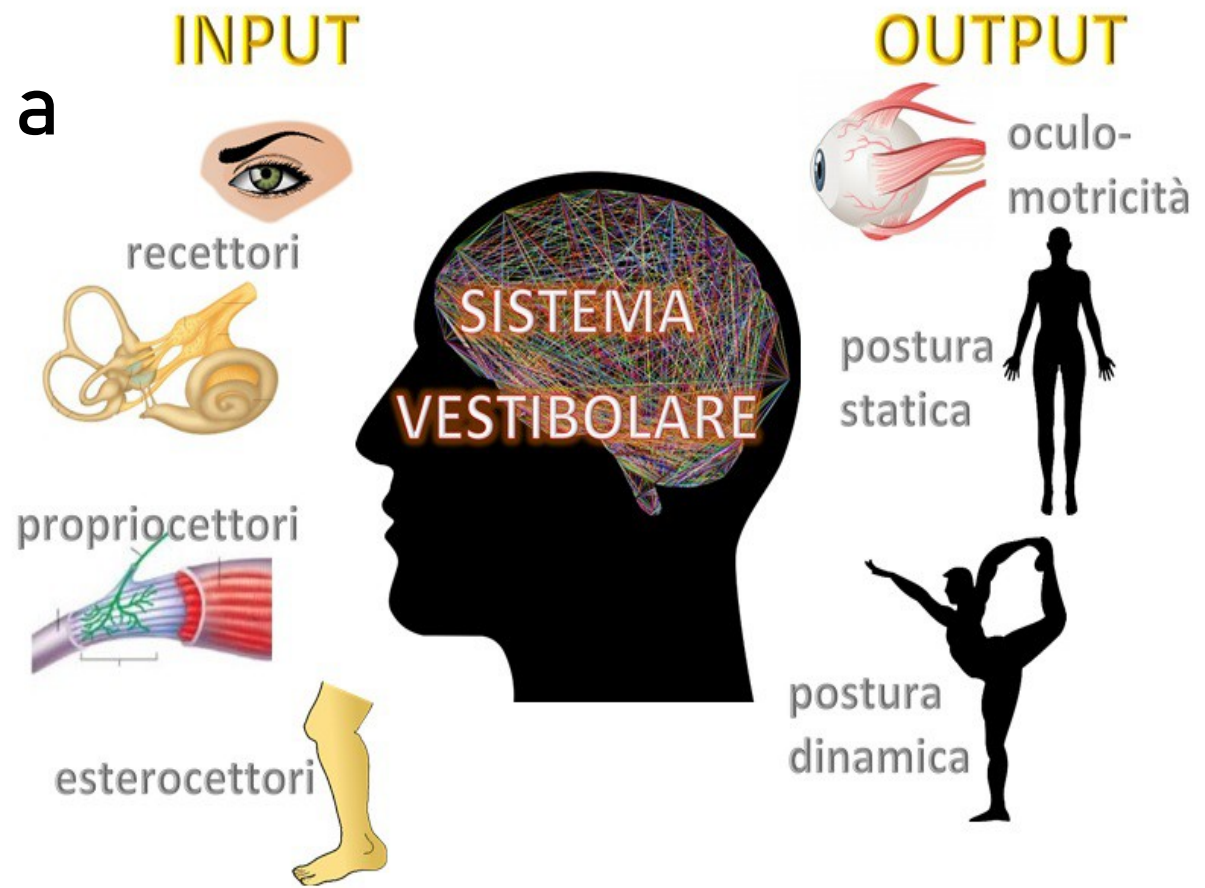
Joint mobility



OCCHI E APPARATO VESTIBOLARE

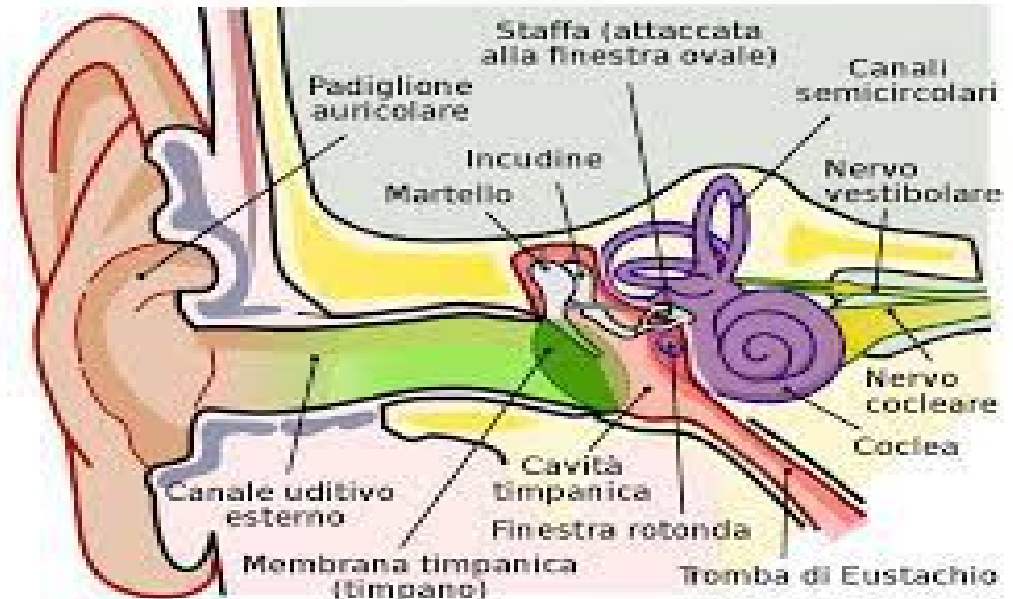
- Gli occhi registrano molte informazioni
- Il corpo si adatta nello spazio in base a ciò che vede
- Training visivo > miglioramento stabilità e propriocettività

- Disturbo visivo > peggioramento stabilità e propriocettività



OCCHI E APPARATO VESTIBOLARE

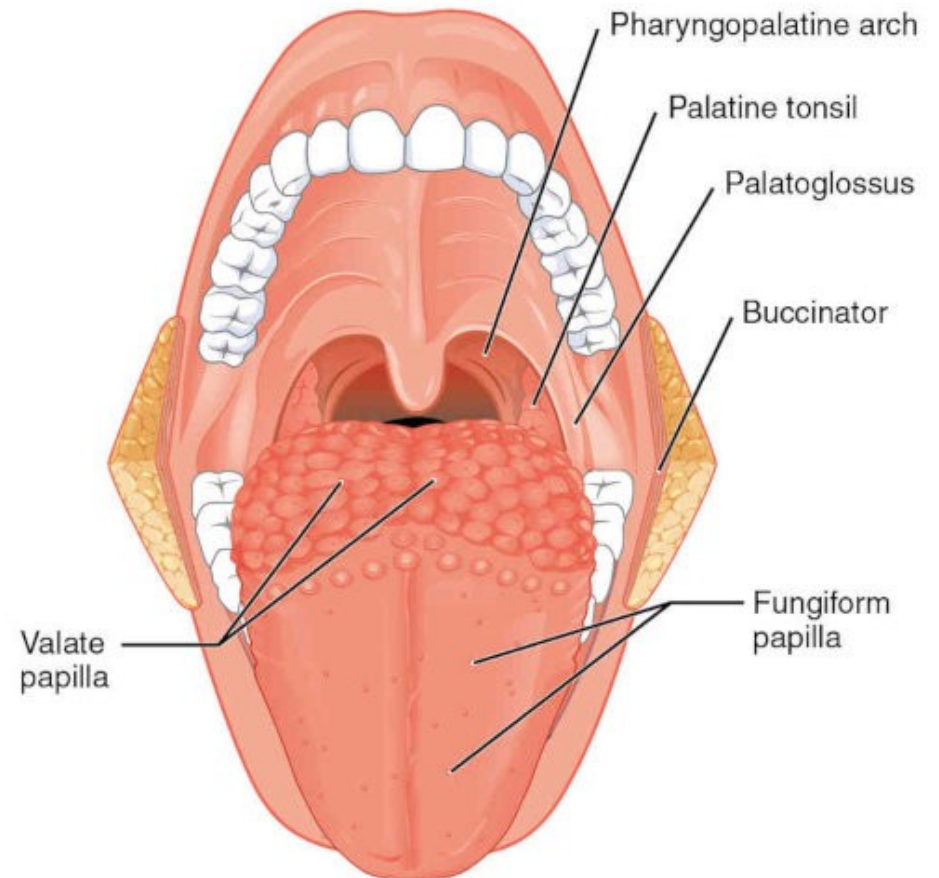
- L' apparato vestibolare è il nostro sistema di sensori interno
- Sistema principale al senso di equilibrio e all' orientamento nello spazio per coordinare il movimento



- Stimolazione apparato vestibolare > miglioramento controllo motorio > aumento della performance

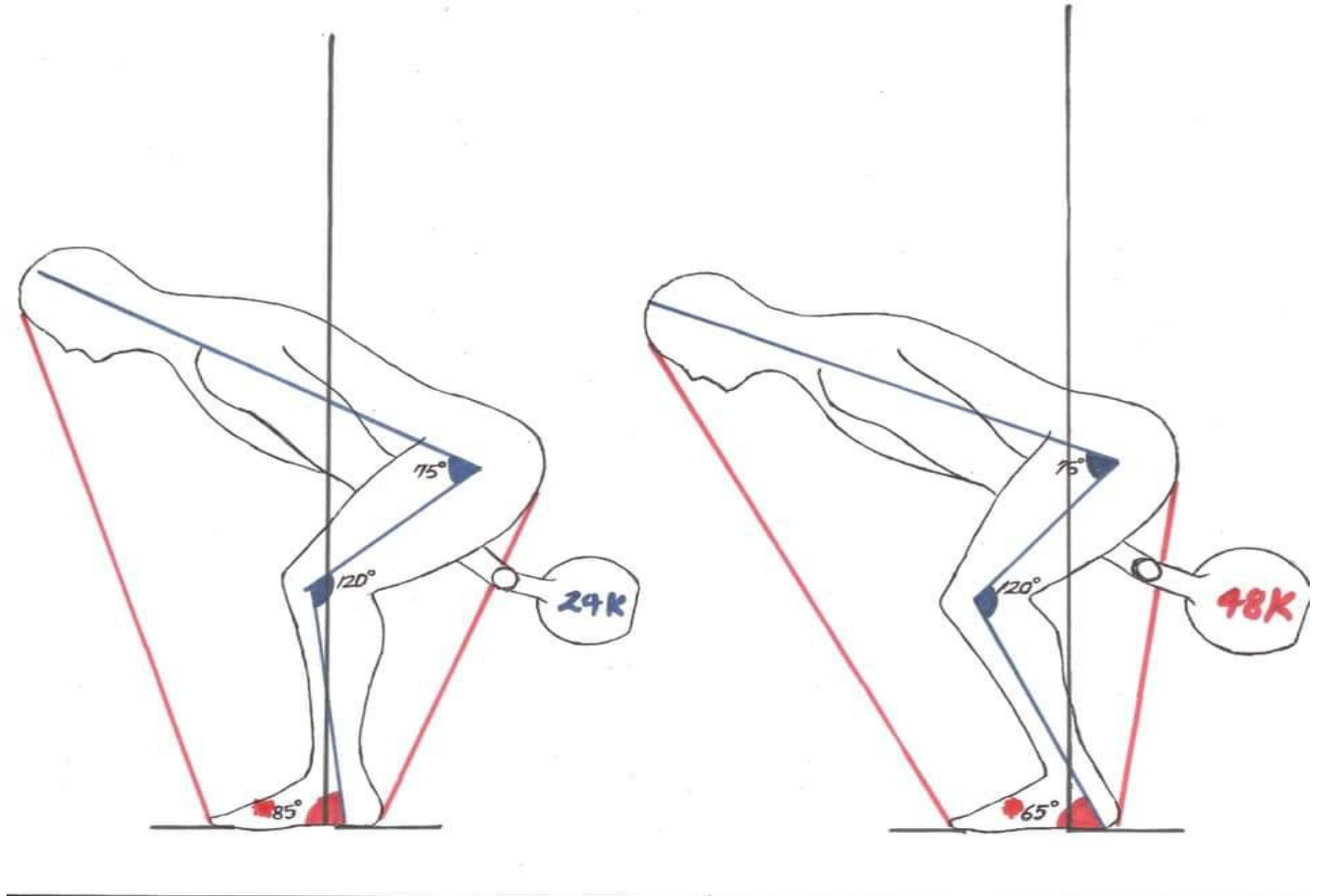
LA LINGUA

- I nervi della lingua sono strettamente in relazione con il tratto cervicale e i visceri addominali
- Una disfunzione può portare a una limitata mobilità del collo, delle spalle e anche del muscolo diaframma



ALLINEAMENTI ARTICOLARI

- Pull
- Push
- Tors
- Hinge
- Lunge
- Squat
- Sumo
- Splits



VISUALIZZAZIONE E SPAZIO

Spazio , forza e spirale

ESEMPI:

- Arm bar
- Splits
- Single leg deadlift
- Swing o Stacco



CONTROLLO MOTORIO E ATTIVAZIONE

PRINCIPI

- Attivazione sistema vestibolare
- Movimenti incrociati
- Core activation
- Kneeling
- Halfkneeling

ESERCIZI

- Crawling shoulder tap
- **Band core activation**
- Leg raise
- Chop
- Single leg deadlift
- Crawling
- Indian clubs

OBIETTIVO E PROGRESSI

- Deadline o test
- Obiettivo raggiungibile
- Programmazione
- Misurare i progressi
- Obiettivo!



STEP PER LA PROGRAMMAZIONE

Possiamo programmare una **routine generale o specifica**

I. Attivazione Diaframmatica

II. Mobilità articolare

III. Attivazione vestibolare

IV. Attivazione muscolare profonda

V. Controllo motorio (e pratica)

Tempo totale, serie e ripetizioni!!

RESPIRAZIONEseries	SPALLE E TORACE	BACINO E CAVIGLIE	CATENA POST	TRONCO E X
Crocodile B.	Cobra	Antero retrovers	Half leg raise	Plank e varianti
Respirazione D.	Flessione Laterale	Hip hinge	Leg raise	Plank e varianti SwissB
RD rotazioni testa	Tors prono spalla	Assisted Deep squat	Band Core Act	Elbow Plank X
RD rotazioni bacino	Tors prono post	Deep squat e varianti	Stacco e varianti	Crawling tap
	Tors supino	OH series	Single Leg Deadlift e var.	Leop Crawling e var
	Indian Clubs	Affondi e varianti	Jefferson e varianti	X band e var.
	Extra rotatori e var.	Sumo	Toe touch e varianti	half e kneeling chop/halo
	Halo e gamma cast	Cossack		Turkish get up
	Pull push e varianti	Stick ankle		Single Leg Deadlift
	Bottom up series	Kb ankle		Prowler plank e varianti
	Arm bar e varianti	90 90		Dead Bug

MOBILITY WORKOUT

ESEMPIO SPALLE

1) Crocodile Breathing

2) Cobra + torsioni

3) Tea Cups o Egyptian

4) Ankle mobility

5) Extra rotatori (band, cavo, manubrio, PNF, prono)

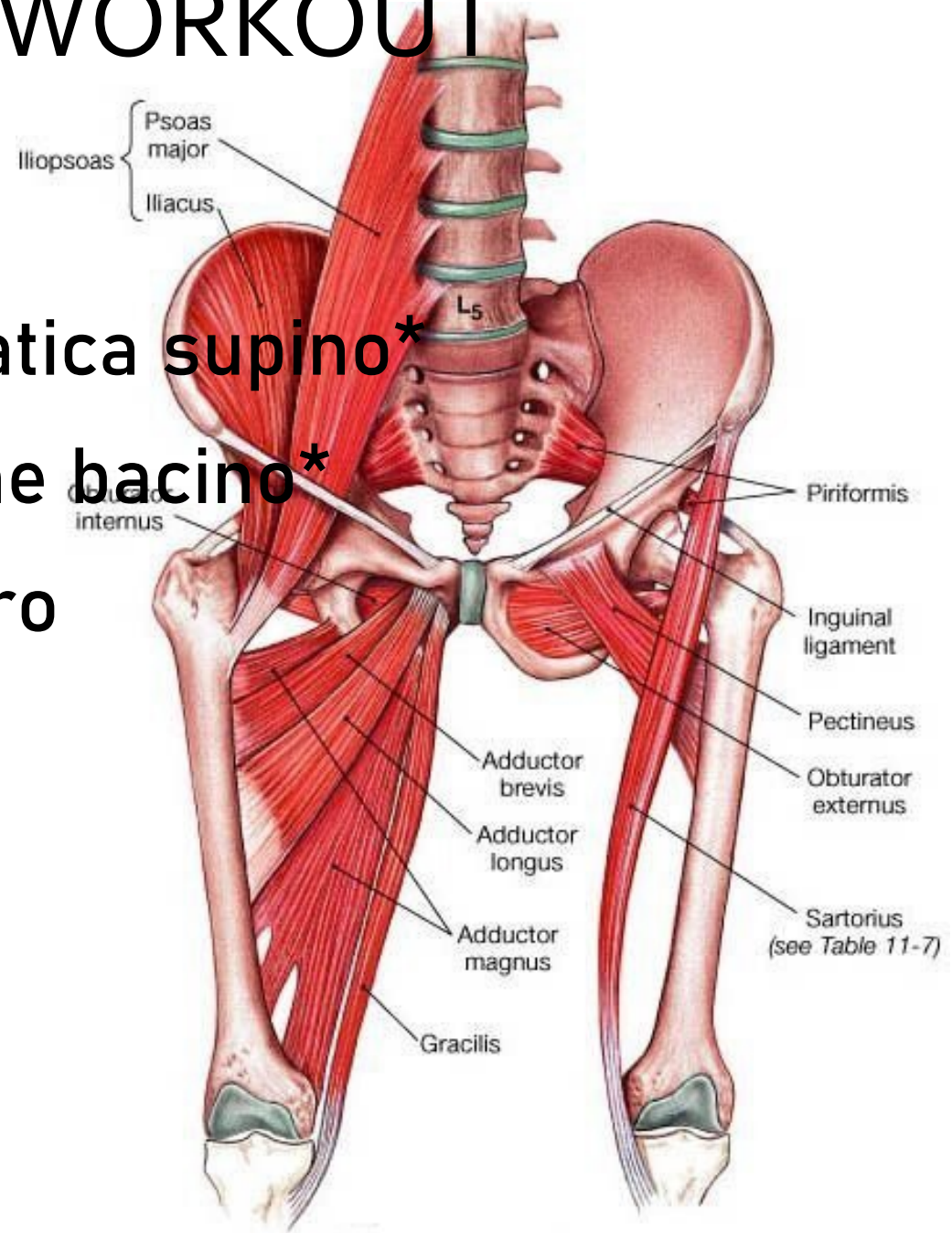
6) Arm bar, pull over, bottom up



MOBILITY WORKOUT

ESEMPIO SQUAT*

- Attivazione diaframmatica supino*
- Antero e retro versione bacino*
- Affondi avanti e indietro
- Kneeling Halo/Chop
- PNF psoas
- Goblet squat
- **Attivazione flessori**



MOBILITY WORKOUT

ESEMPIO STACCO

- Respirazione diaframmatica + attivazione vestibolare
- Cobra + torsioni
- Hamstrings leg raise o Band core activation
- **Attivazione paravertebrali**
- Dead bug o X band

MOBILITY WARM UP es.

Esercizio	serie	ripetizioni
Respirazione diaframmatica	1	15
Cobra + Torsioni	1	5 + 10
Hamstrings leg raise	2	10 x lato
Crawling shoulder tap + prowler push up	1	10 +10
Single leg deadlift kettlebell	2	8 x lato
Turkish get up BU o Crawling (o specifico)		

Grazie da...

Motusproject

~ Movement for a greater purpose ~

Contatti:

Andrea Santini



www.motusproject.it
[@motusproject_ts](mailto:info@motusproject.it)
info@motusproject.it