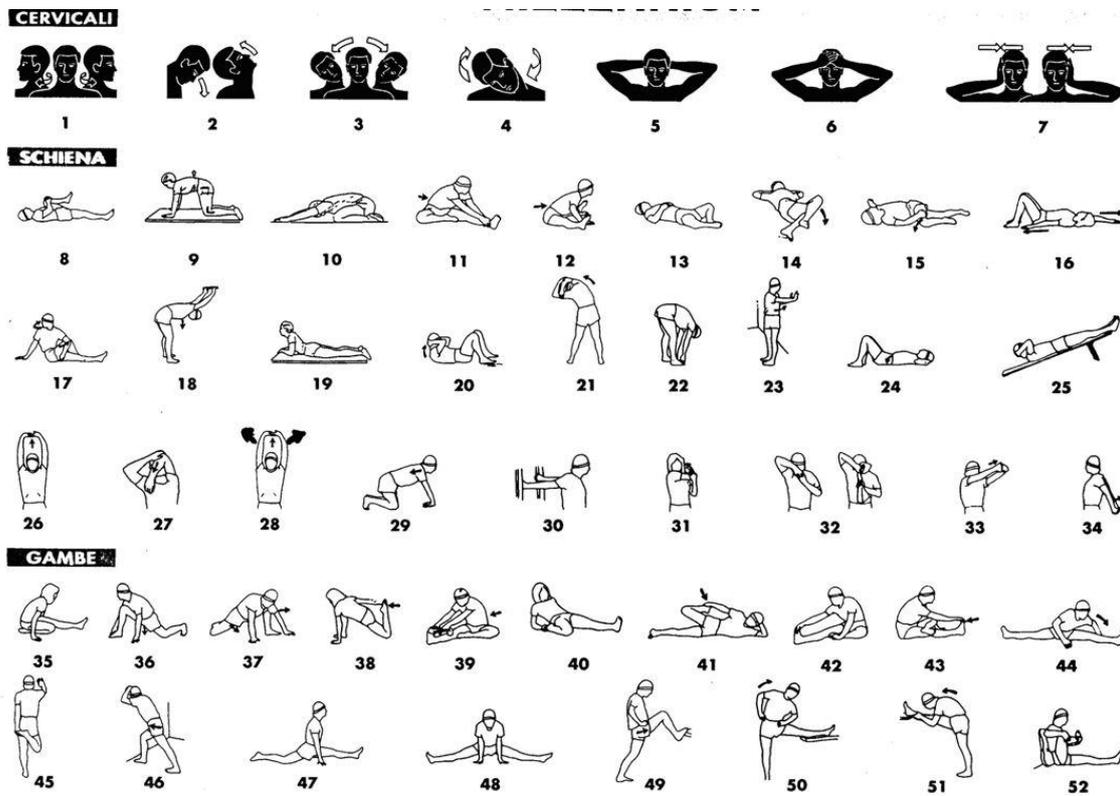


Con il termine **stretching** viene intesa tutta quella serie di esercizi di allungamento che vengono eseguiti al fine di aumentare l'elasticità dei muscoli e delle articolazioni.

E' importantissimo abituare il muscolo a essere allungato passivamente, in maniera da renderlo il più elastico possibile: avere muscoli elastici è determinante per evitare di farsi male durante gli allenamenti.



Dopo che abbiamo corso, inoltre, i nostri muscoli rimangono sempre un po' contratti: sia quelli delle gambe che hanno svolto il lavoro principale; sia quelli del busto, che hanno lavorato per mantenere la posizione eretta e corretta durante tutta la corsa; sia quelli delle braccia che si sono mosse per bilanciare i movimenti delle gambe.

E' quindi sana abitudine quella di **eseguire gli esercizi di stretching anche alla fine di ogni seduta di allenamento**



Esistono delle **regole fondamentali** da rispettare al fine di ricavarne i benefici maggiori:

- arrivare alla posizione di tensione progressivamente e mai di scatto;
- non "rimbalzare" durante l'esercizio: una volta raggiunta la posizione in cui si avverte una leggera tensione, mantenerla senza molleggiare;
- provare a far aumentare la tensione solo dopo almeno 20 secondi di tensione leggera;
- respirate sempre normalmente, senza mai rimanere in apnea;
- ritornare alla posizione di partenza lentamente, come ci si è arrivati