

Introducere	006
<hr/>	
PARTEA ÎNTÂI	Ştiinţa stretchingului
	009
<hr/>	
CAPITOLUL 1	De ce stretchingul dă rezultate
	012
CAPITOLUL 2	Exerciţiul potrivit de stretching
	017
CAPITOLUL 3	Stretching pentru fiecare
	025
<hr/>	
PARTEA A DOUA	Exerciţiile de stretching
	031
<hr/>	
CAPITOLUL 4	Gâtul, pieptul și umerii
	035
CAPITOLUL 5	Brațele, mâinile și încheieturile
	051
CAPITOLUL 6	Spatele și toracele
	061
CAPITOLUL 7	Șoldurile și fesierii
	083
CAPITOLUL 8	Genunchii și coapsele
	099
CAPITOLUL 9	Gambele, gleznele și labele picioarelor
	109
<hr/>	
PARTEA A TREIA	Sesiuni de antrenament
	120
<hr/>	
CAPITOLUL 10	Stretching pentru activități zilnice
	121
CAPITOLUL 11	Stretching pentru o viață activă
	141
CAPITOLUL 12	Atenuarea durerilor
	167
CAPITOLUL 13	Sesiuni specializate
	183
CAPITOLUL 14	Personalizați-vă exercițiile de stretching
	195
<hr/>	
Resurse	199
Referințe	200



i ajut pe oameni să se miște mai bine, să se simtă mai bine și să se bucure de viață pe deplin de mai bine de șaisprezece ani. Am început să fiu interesată de sănătate și fitness după ce am văzut cu ochii mei care sunt efectele devastatoare ale bolilor cronice asupra sănătății familiei mele, precum diabetul. Voi am să mă ajut pe mine însămi și pe cei dragi mie să avem o viață mai bună, aşa că mi-am propus să învăț cum un stil de viață sănătos, cu activitate fizică practicată în mod regulat, poate să ne îmbunătățească starea de bine. Foarte repede mi-a devenit clar că aveam chemare către o carieră în fitness. Așadar am luat de foarte tânără decizia să-mi centrez studiile și munca pe a-i educa și a-i inspira pe alții să ducă o viață mai sănătoasă și mai activă.

Având studii superioare în educație fizică, fiind instructor de fitness și antrenor personal, mi-am petrecut prima parte a carierei aprofundându-mi cunoștințele despre corpul uman. Am ținut mai multe tipuri de ore de fitness cardio în grup, inclusiv step aerobic și kickboxing cardio, și am elaborat programe personalizate pentru cei care voiau să-și mărească rezistența. În paralel, ca studentă la Educație Fizică, am studiat subiecte de specialitate, cum ar fi fiziologia și biomecanica activității sportive.

007

Deși aveam cunoștințe teoretice despre antrenarea mobilității și înțelegeam cum funcționează stretchingul, abia după ce am participat la prima mea oră de yoga mi-am dat seama cu adevărat cât de importante sunt mobilitatea și elasticitatea articulațiilor pentru starea generală de sănătate și de bine a ființei umane. La vremea aceea făceam în cea mai mare parte exerciții cardio și de forță, aşa cum fac mulți, lăsând prea puțin timp, dacă nu deloc, pentru stretching. Tot continuând să neglijez stretchingul înainte și după exercițiile pe care le făceam, am observat că orele de fitness cu impact mare pe care le predam, ca să nu mai vorbesc de nenumăratele ceasuri petrecute ca să învăț, să merg la cursuri și să scriu eseuri, începuseră să-și spună cuvântul și să-mi provoace o stare permanentă de încordare musculară.

Nu voi uita niciodată acea primă dată când am pus piciorul pe saltea de yoga și cât de rușine mi-a fost pentru extrema mea lipsă de elasticitate a corpului. Hai să zicem că eram doar departe de a fi în stare să-mi ating vârfurile degetelor de la picioare! Dar, după ce am început să fac stretching în mod regulat, am început să mă mișc cu mai mare ușurință - nu numai când făceam sport, ci și în viața mea cotidiană obișnuită. Amplitudinea mișcărilor mele a crescut și am câștigat o elasticitate imensă, scăpând de junghiuurile și durerile surde cu care ajunsem practic să mă obișnuiesc. Iar timpul „meu”, cel pe care-l petrecean-

zilnic făcând stretching și respirând conștient, mi-a arătat frumusețea actului de a încetini ritmul și de a intra în rezonanță cu propria persoană, în același timp în care mi-a dat șansa să navighez mental cu mai mare ușurință prin meandrele multelor preocupări și evenimente neprevăzute din viața mea.

Sper ca această carte să vă ajute să descoperiți ceea ce mie mi-a luat atât de mult timp ca să descopăr: un mod de a ne îmbunătăți tonusul fizic, sănătatea și starea de bine. Informațiile și sfaturile pe care vi le împărtășesc aici își au sursele în cele mai recente studii și cercetări științifice. Am încercat să lămuresc lucrurile în privința multor mituri despre stretching și să vă ofer o varietate de exerciții și rutine ușor de aplicat pentru antrenarea mobilității, ca să vă ajut să căpătați puterea de a duce viața pe care o meritați din plin.

Să ne cunoaștem mușchii

Totii avem trei tipuri diferite de țesut muscular în corp. În particular, musculatura scheletică este cea care permite mișcarea din articulații. Mușchi diferiți din corp produc tipuri diferite de mișcare, prin aceea că se scurtează sau se contractă, în timp ce alți mușchi trebuie să se lungescă sau să se flexeze. Aceste acțiuni contrare creează în final mișcările controlate ale corpului.

În timpul exercițiilor fizice pe care le facem, deseori nu facem legătură între mușchi și mișcările efectuate, dar corpul nostru seamănă mai mult cu un lanț cinetic, în care grupuri individuale de mușchi lucrează împreună, unitar, ca un singur întreg. Ca să atingem fluiditatea și elasticitatea mișcării trebuie să existe acest simț al echilibrului între diversele grupe de mușchi. Când mușchii de pe fiecare parte a unei articulații sunt supuși acelaiași grad de tracțiune, putem să ne mișcăm articulația liber, în toate direcțiile. Dar când unul dintre mușchi devine foarte încordat și supus tensiunii, slăbind mușchii antagoniști din partea opusă, supunem articulația uzurii fizice și riscului de ruptură.

Dacă mușchii noștri sunt veșnic în tensiune, țepeni și contractați, forța lor slăbește, ceea ce ne face să fim mai puțin agili. O postură vicioasă a corpului, pozițiile nepotrivate adoptate în timp ce facem diverse lucruri peste zi, mișcările repetitive și prea mult timp petrecut în poziție șezând, toate acestea vor duce, de obicei, la contractarea și tensionarea musculaturii. Tocmai de aceea un stretching regulat, folosind o varietate de tehnici, este în mare măsură vital pentru sănătatea noastră generală și starea de bine.

013

Studiile au demonstrat

Numeroase studii arată că avem parte de o viață mai bună și de alte avantaje pe termen lung, atunci când obiceiurile noastre zilnice cuprind și diverse tipuri de stretching. Printre aceste avantaje putem menționa:

REDUCEREA RIGIDITĂȚII

Conform unui studiu din 2009 publicat de *Journal of Sport Sciences*, parcurgerea a două reprise de stretching static cu durata de 30 de secunde poate să reducă în mod semnificativ senzația de rigiditate a mușchilor gambei.

O FUNCȚIONALITATE MAI BUNĂ

Pacienții cu osteoartrită a genunchiului și-au îmbunătățit amplitudinea motorie și stabilitatea generală atunci când au combinat exercițiile de forță moderate cu cele stretching static și stretching de facilitare neuromusculară proprioceptivă, pe baza unui studiu publicat în 2009 de *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*.

MAI PUȚINĂ DURERE

Femeile care au urmat o rutină de stretching pe durata a patru săptămâni au constatat o diminuare a durerilor nespecifice din zona gâtului, conform unui studiu publicat în 2017 de *Journal of Rehabilitation Medicine*.

O PERFORMANȚĂ MAI BUNĂ

Un studiu din 2008, publicat în *Journal of Strength and Conditioning Research*, a arătat că un program de încălzire cu exerciții intense de stretching, realizat pe parcursul a patru săptămâni, a făcut să crească agilitatea, puterea, forța musculară și rezistența sportivilor.

O MOBILITATE MAI BUNĂ

Persoanele cu vîrste între 60 și 70 de ani care au efectuat exerciții de stretching static de două ori pe săptămână, pe parcursul unei perioade de 13 săptămâni, au obținut o îmbunătățire semnificativă a amplitudinii mișcărilor din șold și umăr, conform unui studiu publicat în 2012 de *Journal of Strength and Conditioning Research*.

UN ECHILIBRU ÎMBUNĂTĂȚIT

Efecțuarea unor exerciții de stretching static dirijat spre principalele grupe musculare ale jumătății inferioare a corpului, pe durată de 15 secunde, poate să îmbunătățească semnificativ echilibrul general, conform unui studiu publicat în 2009 de *Journal of Strength and Conditioning Research*.

REDUCEREA ANXIETĂȚII ȘI A DEPRESIEI

Participanții cu dureri lombare cronice, care au urmat un program de yoga complet, pe durata a șapte zile, cu exerciții de stretching bazate pe tehnici de yoga și respirație conștientă, și-au redus nivelurile de anxietate, depresie și durere, conform unui studiu publicat în 2012 de *Complementary Therapies in Medicine*.

Avantajele stretchingului

Atunci când corpul nostru devine mai elastic, existența noastră devine mai bogată. Amplitudinea sporită a mișcărilor va reduce la minimum junghiuurile și durerile, ne va îmbunătăți postura corporală și va face ca activitatea fizică să fie mai plăcută. Când amplitudinea motorie ne este restrânsă din cauza mușchilor încordați și dureroși, acest lucru nu ne afectează doar mișările din timpul exercițiilor și al activităților cotidiene, ci și starea fizică și psihică. Indiferent dacă ne antrenăm cu un scop specific de fitness sau vrem pur și simplu să ne mișcăm cu mai mare ușurință atunci când ne vedem de treburi prin casă, vom avea de câștigat în numeroase feluri dintr-un stretching realizat în mod regulat.

015

REDUCEREA STRESULUI ȘI RELAXAREA FIZICĂ

Dacă suferim de stres cronic, organismul nostru trece printr-o serie de reacții nedorite, cum ar fi senzația de oboseală, starea de anxietate și senzația de încordare. Tensiunea musculară excesivă poate să ne ridice tensiunea arterială, ritmul cardiac și rata respiratorie și, de asemenea, poate duce la înțepeneală și durere în zona gâtului și în cea lombară. De fapt, 80% dintre persoane suferă din cauza durerile de spate. Dacă, însă, efectuăm exerciții de stretching în mod regulat, studiile au arătat că putem să ne reducem stresul, tensiunea arterială, ritmul cardiac, rata respirației și nivelul durerii cronice de ceafă sau de spate.

O PERFORMANȚĂ FIZICĂ MAI BUNĂ

Oricare ne-ar fi condiția fizică în acest moment, stretchingul ne poate fi de folos atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Putem resimți foloasele pe termen scurt imediat ce am terminat de făcut exercițiile, și, de asemenea, după numai 7 până la 10 ședințe ale

ÎNCĂLZIREA

Pregătirea corectă pentru o activitate care necesită efort - și nu doar în plan fizic, ci și mental - este tot atât de importantă, uneori chiar mai importantă decât efectuarea activității respective. Având abordarea potrivită, puteți să vă alcătuiți o rutină optimă, care să vă pregătească mușchii pentru efortul care urmează. Astfel reduceți riscul de accidentare prin rezolvarea eventualelor dezechilibre musculare pe care le-ați putea avea și prin creșterea mobilității. Deși nu există un singur mod „corect” de a face încălzirea, există totuși câteva considerente de care trebuie să țineți cont.

O încălzire adecvată este cea care vă pregătește efectiv mușchii și țesutul conjunctiv pentru efort. Puteți folosi exerciții de automasaj miofascial, ca să relaxați orice mușchi încordat, mai ales pentru zonele dureroase sau sensibile. Rolele de spumă sunt ideale ca să aplicați presiune pe diverse zone specifice ale corpului, unde vreți să creșteți influxul sanguin și să relaxați articulațiile, cum ar fi porțiunea toracică și lombară a spatelui, ceea ce vă va permite să vă răsuciți și să vă aplecați cu mai multă ușurință. Puteți înlesni și mai mult elasticitatea articulației dacă, în timp ce vă pregătiți corpul pentru efort, includeți și exerciții de stretching dinamic în rutina de încălzire. Atunci când executați astfel de exerciții, creșteți mobilitatea în cele patru zone importante ale corpului:

021

- ① Gleznele
- ② Șoldurile
- ③ Partea superioară a spatelui
- ④ Umerii

Exercițiile de genul *Balans din picioare și Cifra 8* sunt adăugiri perfecte la rutina de încălzire, la fel ca alte mișcări funcționale care imită mișcările uzuale din viața de zi cu zi, cum ar fi lăsatul pe vine ca să vă așezați sau avântul ca să urcați treptele unei scări. Astfel vă veți crește temperatura de bază a corpului, veți depăși dificultatea cu care s-ar putea să faceți anumite mișcări, vă veți spori flexibilitatea și vă veți reduce riscul de accidentare. Stretchingul dinamic pe care îl faceți trebuie să fie îndeajuns de intens încât să ducă la creșterea treptată a temperaturii corporale, dar nici chiar atât de intens încât să vă obosească și să nu mai aveți forță să executați activitatea pentru care vă încălzeați, de fapt.

Fiecare în propriul ritm

Pentru că toți suntem diferiți din acest punct de vedere, trebuie întotdeauna să ascultăm ce spune corpul *nostru* și să fim atenți la felul în care simțim acum exercițiile de elongație, și nu la cât de mult și de intens putem să exersăm. Țineți minte: rutina voastră personală de stretching trebuie să fie o experiență minte-corp relaxantă și revitalizantă, care să vă susțină și să vă întrețină sănătatea generală și starea de bine.

STRETCHINGUL ESTE POTRIVIT PENTRU ORICARE ETAPĂ A VIETII

Deși stretchingul este important pentru oricine, indiferent de vârstă, toți avem parte de schimbări în corpul nostru, pe măsură ce îmbătrânim. Mai precis, pentru mulți dintre noi, forța musculară și mobilitatea se diminuează odată cu înaintarea în vîrstă, mai ales dacă nu rămânem activi fizic. În fapt, pentru unii dintre noi mobilitatea poate scădea cu 50% în unele zone ale corpului. Cu cât îmbătrânim, mărimea și numărul fibrelor musculare din corp scad. Surprinzător, dar începând cu vîrsta de 30 de ani, pierdem cam 200 de grame de masă musculară în fiecare an (ceea ce înseamnă 2 kilograme într-un deceniu), dacă nu efectuăm cu regularitate vreun tip sau altul de antrenament de rezistență. Pentru că pierdem masă musculară, fibrele musculare sunt înlocuite cu colagen, care devine dens și rigid pe măsură ce îmbătrânim, accentuând lipsa de mobilitate. În plus, pierdem odată cu vîrsta și fibre elastice din cartilagii, ligamente, tendoane și mușchi, deci mobilitatea noastră generală se diminuează și mai mult, făcându-ne mai predispuși să suferim accidentări, cum ar fi luxații sau rupturi musculare.

Am, totuși, și o veste bună: numeroase dovezi științifice arată că practicarea regulată a unei activități fizice, inclusiv stretching și exerciții de mobilitate, încetină modificările fiziologice asociate cu îmbătrânierea, indiferent de vîrstă sau de nivelul de condiție fizică. Îmbunătățirea forței fizice și a mobilității crește longevitatea și ridică nivelul general de calitate a vieții!

Mituri și greșeli

Probabil că ați auzit de-a lungul timpului tot felul de povești și concepții greșite despre exercițiile pentru stimularea mobilității.

Așa cum arătam mai devreme, mușchii noștri sunt dotați cu mecanisme naturale de siguranță care să ne împiedice să ne facem singuri rău. Când mușchii detectează o modificare de elongație în timpul unui exercițiu de stretching, ei trimit un semnal spre sistemul nervos, care declanșează reflexul miostatic de întindere - încercarea corpului de a opri modificarea care lungește mușchiul, obligându-l să se contracte, adică să se scurteze. Cu cât întinderea inițială este mai bruscă, cu atât contracția reactivă va fi mai puternică, ceea ce sporește tensiunea în mușchi și îngreunează acțiunea de întindere - venind astfel să anuleze scopul exercițiului în sine. Tocmai de aceea nu se recomandă stretchingul balistic - un tip de stretching dinamic, care presupune mișcări viguroase, repetate -, în general, pentru majoritatea adulților (cu excepția unor sportivi foarte bine antrenați), dat fiind riscul sporit de accidentare în cazul unor mișcări atât de rapide.

Tot acest reflex miostatic explică, în parte, de ce se recomandă să mențineți mișcarea de stretching static timp de cel puțin 15 secunde pe fiecare repetare: acesta este intervalul de timp care permite mecanismelor din mușchiul elongat să se obișnuiască treptat cu întinderea. Astfel se reduce la minimum semnalul contrar care declanșează creșterea reflexă a încordării - un tip de desensibilizare pe care îl numim detensionare. Atunci când mențineți o mișcare de întindere suficient de mult timp încât să aibă loc detensionarea, articulația va avea o mai mare libertate de mișcare, iar mușchiul și țesutul conjunctiv asociat se vor putea întinde mai mult.

029

ECHILIBRU ÎNTRE MOBILITATE ȘI STABILITATE

Deși este important să avem articulații care pot să se miște liber în mai toate direcțiile - ceea ce numim mobilitate sau elasticitate articulară -, tot atât de importantă este și *stabilitatea* articulară, respectiv capacitatea de a controla poziția sau mișcarea unei articulații. Chiar dacă definiția mobilității și scopul efectuării exercițiilor de stretching este îmbunătățirea amplitudinii de mișcare a articulațiilor, corpul nu se va mișca și nu va funcționa cu maximum de eficiență și siguranță, decât dacă există un echilibru optim între stabilitate și mobilitate. Ca atare, veți găsi aici exerciții de stretching dinamic, cum ar fi *Pasăre-câine și Înger pe podea*, menite să crească stabilitatea, mai ales în zone-cheie cum ar fi șalele (porțiunea lombară a coloanei vertebrale) și

AȚA PRIN AC⁰¹

PARTEA POSTERIOARĂ A UMERILOR (*DELTOIZII POSTERIORI*),
PARTEA SUPERIOARĂ A SPATELUI (*INFRAZPINOSUL ȘI ROMBOIZII*)
ȘI GÂTUL

Dacă vi se întâmplă frecvent să lucrați cu mâinile deasupra capului - inclusiv cu gesturi banale, cum ar fi ca să ajungeți la obiecte puse undeva pe o etajeră sus sau să aruncați o minge de baseball -, acest exercițiu vi se potrivește la fix. De asemenea, poate ajuta la atenuarea durerii resimțite atunci când suferiți de tendinita coafei rotatorii sau de bursită la umăr.

RELAXARE GRADUALĂ · STATIC

01 În original „thread the needle”. (n. red.)

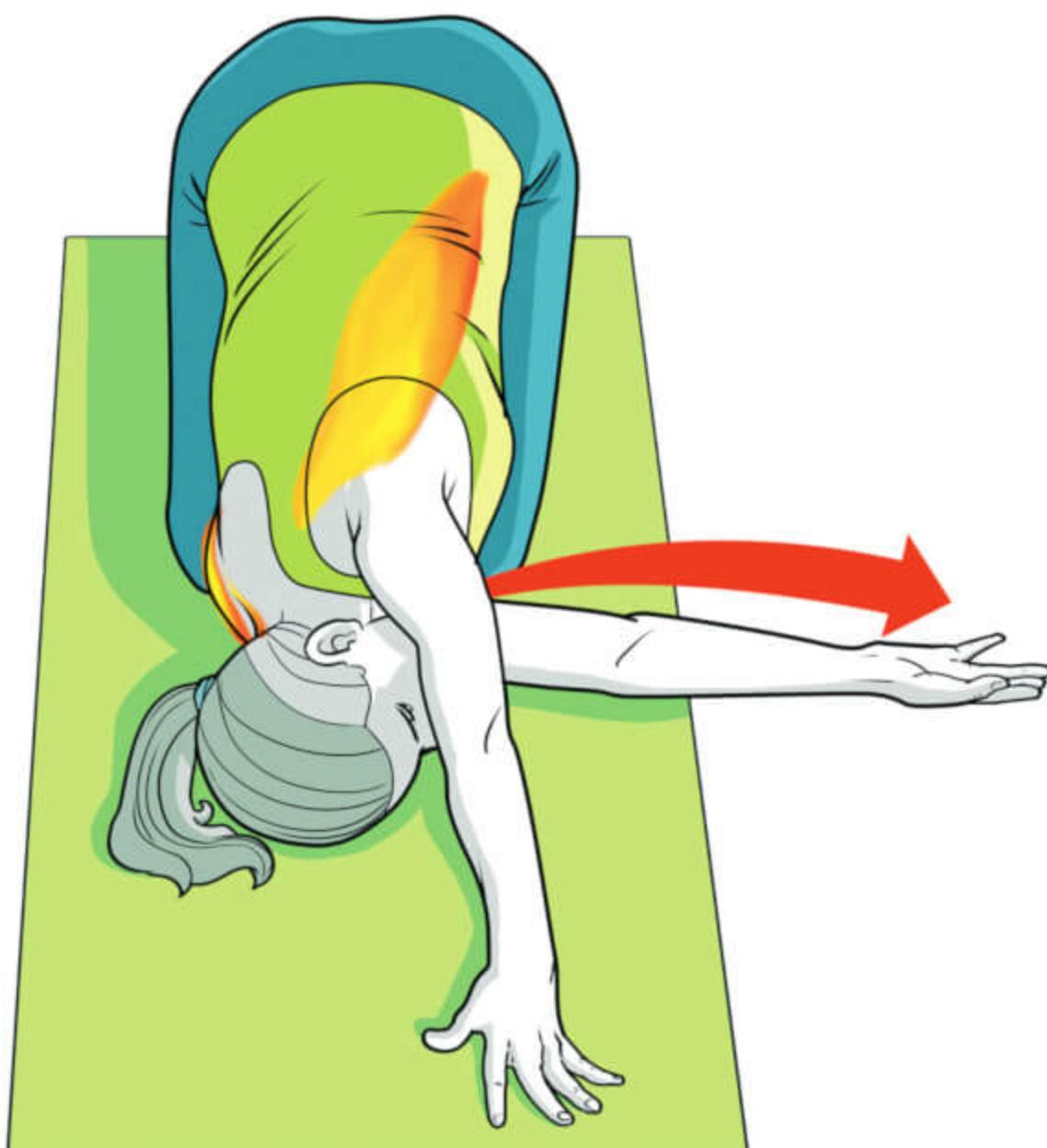
INSTRUCȚIUNI

036

- ① Așezați-vă pe palme și genunchi, răsuciți capul spre stânga și lăsați brațul drept să alunece pe podea, cu palma desfăcută și înspre tavan, pe sub brațul stâng.
- ② Menținând șoldurile pe aceeași verticală cu genunchii, întindeți brațul stâng drept în față, pe linia corpului, și împingeți cu antebrațul drept și (dacă puteți) brațul drept în podea. Rămâneți în această poziție câteva secunde.
- ③ Schimbați partea și repetați.

VARIANTE

- Dacă vreți o variantă mai ușoară a acestui exercițiu de întindere, așezați-vă în șezut și încrucişați un braț peste piept. Folosind mâna cealaltă, neîncrucișată, apăsați ușor pe brațul sau antebrațul încrucișat, ca să-l apropiati și mai mult de corp.
- Pentru o altă variantă, apropiati-vă, în picioare, cu fața la un perete. Puneți un braț încrucișat peste piept și sprijiniți-vă cu celălalt braț de perete, apăsând. Trageți de umărul brațului încrucișat ca să se apropie de perete și să simțiți mai bine întinderea.



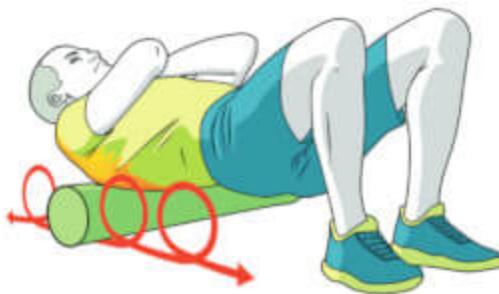
037

Țineți antebrațul bine lipit de podea și folosiți-vă de ea ca de o pârghie, atunci când executați acest exercițiu.

PENTRU TENIS

Indiferent dacă jucați tenis de plăcere sau participați la competiții, am inclus aici atât mișcări dinamice, cât și statice, pentru șolduri, care să vă pregătească pentru schimbările rapide de viteză și direcție pe care le presupune acest sport, jucat de regulă într-un ritm foarte susținut. Veți avea nevoie de un rulou de spumă pentru o parte dintre aceste exerciții.

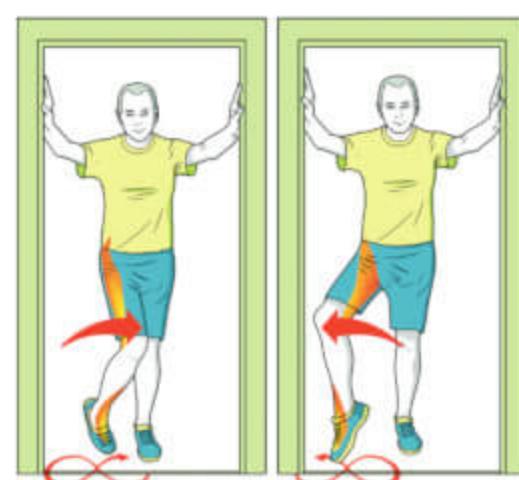
ÎNAINTE



- ① Automasaj miofascial pentru spate
(60 de secunde) *pagina 62*

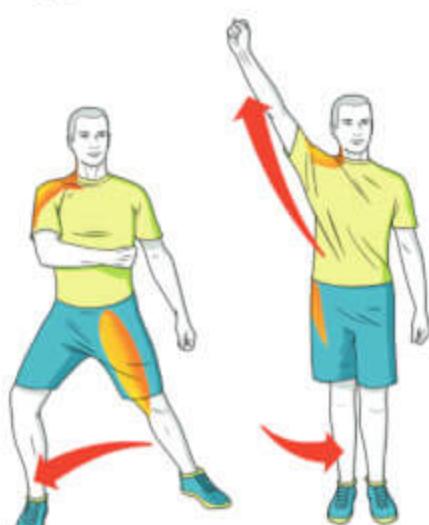
154

- ② Rotații din poziția patrupedă
(6 repetări pe fiecare parte)
pagina 80



- ③ Rotiri de brațe (10 repetări pe fiecare parte, câte 5 în fiecare sens)
pagina 44

- ④ Cifra 8 (6 repetări pe fiecare parte)
pagina 94



- ⑤ Diagonale (8 repetări pe fiecare parte) *pagina 96*

DUPĂ



- ① Întinderea tricepsului peste cap
(30 de secunde pe fiecare parte)
pagina 54



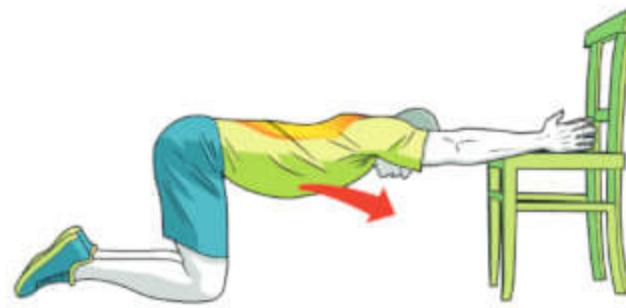
- ② Semiluna (30 de secunde pe fiecare parte) *pagina 70*



- ③ Intinderea flexorului mainii (30 de secunde pe fiecare parte) *pagina 58*

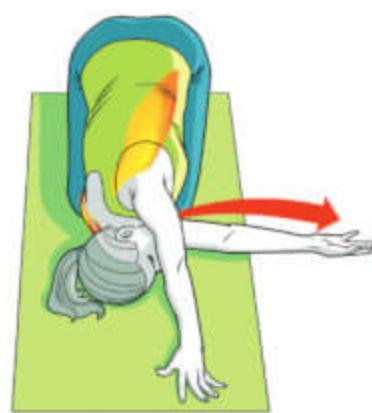


- ④ Intinderea extensorilor mainii (30 de secunde pe fiecare parte) *pagina 56*

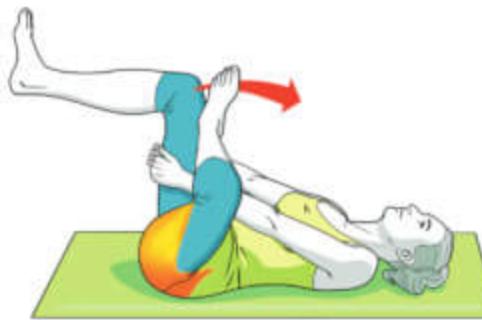


- ⑤ Intinderea dorsalului (30 de secunde) *pagina 74*

155



- ⑥ Ața prin ac (30 de secunde pe fiecare parte) *pagina 36*

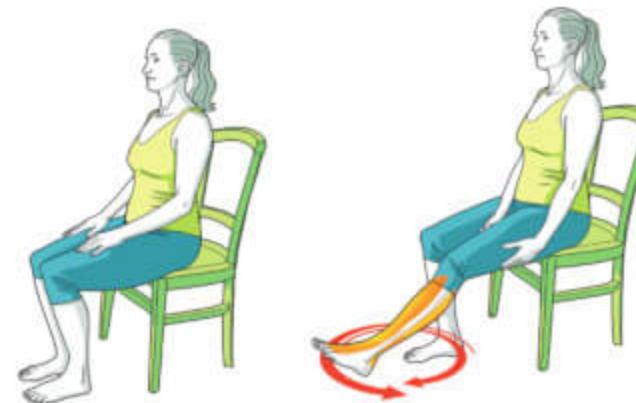


- ⑦ Cifra 4 (30 de secunde pe fiecare parte) *pagina 88*

Dată fiind natura sporturilor cu racheta, cum este tenisul de câmp, este important să faceți exerciții de elongație pentru mușchii antebrațelor, care flexează și întind încheieturile mâinilor.

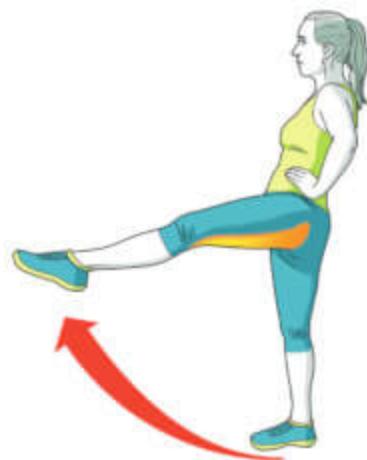
EXERCITII PENTRU DURERI DE GENUNCHI ȘI GLEZNE

Pentru diminuarea disconfortului din zona quadricepsului, a mușchilor posteriori ai coapsei și a gleznelor, puteți urma această serie de exerciții care se concentrează pe principalele grupe de mușchi ale piciorului. Veți avea nevoie de un rulou de spumă pentru unele din aceste exerciții.

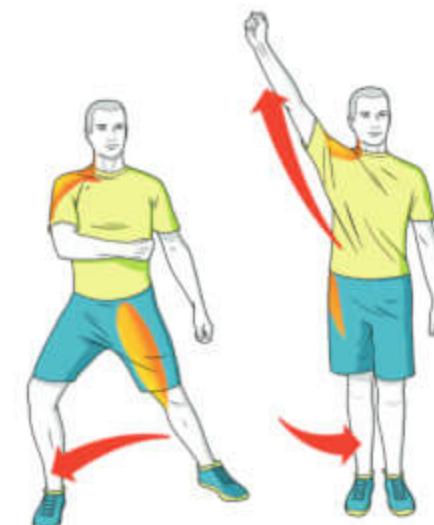


- ① Automasaj miofascial pentru gambe
(30 de secunde pe fiecare parte)
pagina 116

- ② Cercuri cu gleznele (10 repetări pe fiecare parte, câte 5 în fiecare sens)
pagina 110



- ③ Balans din picioare (10 repetări pe fiecare parte) *pagina 92*



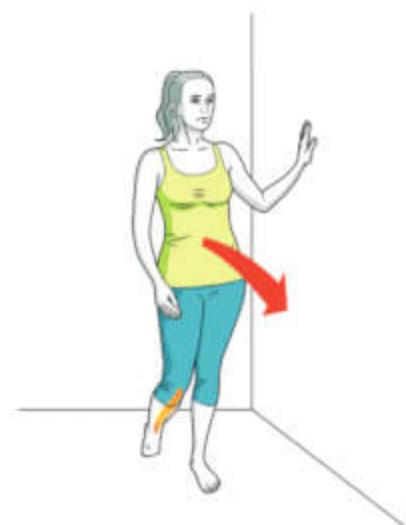
- ④ Diagonale (6 repetări pe fiecare parte) *pagina 96*



- ⑤ Întinderea gambei (30 de secunde pe fiecare parte) *pagina 112*



- ⑥ Întinderea cvadricepsului (30 de secunde pe fiecare parte) *pagina 102*



- ⑦ Întinderea tibialului anterior (30 de secunde pe fiecare parte) *pagina 114*



- ⑧ Câinele cu față în jos (30 de secunde) *pagina 118*

177

Întinderea părții din spate a trenului inferior al corpului poate să îmbunătățească mobilitatea articulației gleznei, ceea ce duce la atenuarea durerii din glezne și genunchi.