

# Indice

**Prefazione** di Elia Bartolini

IX

## SEZIONE 1

<b>Comprendere lo stretching</b>	1
<b>1. Fisiologia dello stretching</b>	3
1.1 Essere flessibili o no?	7
1.2 Conclusioni	7
<b>2. Approccio mentale allo stretching</b>	9
2.1 La costanza è la qualità che più ripaga	10
<b>3. Come fare stretching</b>	13
3.1 La respirazione	13
3.2 I livelli del dolore	15
3.3 Il focus mentale sul muscolo	16
3.4 Differenza tra stretching e mobilità articolare	16
<b>4. I metodi di stretching</b>	19
4.1 Stretching passivo	20
4.2 Stretching dinamico	23
4.3 Stretching attivo	24
4.4 Stretching antagonista - reciproca inibizione	26
4.5 Stretching PNF	28
4.6 Lo stretching balistico	33
4.7 Loaded stretching	41
4.8 Considerazioni finali sui metodi visti finora e come gestirli al meglio	46
4.9 Partner assisted stretching - stretching con partner	48
4.10 I metodi di stretching in breve	51

<b>5.</b>	<b>La programmazione nello stretching</b>	53
5.1	Il gergo della programmazione	53
5.2	I concetti fondanti della scelta degli esercizi e della frequenza	54
5.3	La GAS	55
5.4	Breve storia della GAS	55
5.5	Volume e intensità dominano la programmazione nello stretching	58
5.6	Metodologie e programmazione	58
5.7	Gerarchia delle metodologie nella composizione della scheda di allenamento	61
5.8	Quando fare stretching	64
5.9	Stretching in presenza di altre attività	66
5.10	Il mito dello stretching a freddo	71
<b>6.</b>	<b>Stretching gear</b>	75
6.1	Abbigliamento e ambiente	75
6.2	Asciugamani, lacci, loop band	76
6.3	Rialzi, blocchetti, yoga blocks	76
6.4	Pesi	78
6.5	Slider	78
6.6	Gymnastics rings, TRX	79

## SEZIONE 2

	<b>Stretching per parti corporee</b>	81
<b>7.</b>	<b>Parte superiore del corpo</b>	83
7.1	Spalle	84
7.2	Deltoidi	84
7.3	Dorsali	107
7.4	Pettorali	122
7.5	Braccia - Bicipiti e Tricipiti	136
7.6	Stretching del tronco	144
7.7	Quadrato dei lombi e side flexion	148
7.8	“Mi dai degli esercizi di stretching per la schiena?”	166
7.9	Introduzione al pike stretch	180
<b>8.</b>	<b>Parte inferiore del corpo</b>	187
8.1	Una nota sulle contrazioni PNF per la parte inferiore del corpo	189
8.2	Quadricipite femorale	189
8.3	Ileopsoas	197

8.4	Adduttori	221
8.5	Ischiocrurali, altri flessori del ginocchio, flessori plantari	249
8.6	Pike	290
8.7	Glutei, tensore della fascia lata, piriforme e muscoli stabilizzatori dell'anca	310

### SEZIONE 3

<b>Le grandi posizioni di stretching</b>	331	
<b>9. Pancake</b>	335	
9.1	Muscolature coinvolte e prerequisiti	335
9.2	Tecnica di esecuzione e accorgimenti pratici	336
9.3	Standing pancake	338
9.4	Standing pancake con peso	339
9.5	Half pancake	340
9.6	Butt elevated pancake	342
9.7	Pancake alla spalliera	344
9.8	Pancake walks	346
9.9	Pulling into a pancake	347
9.10	Pancake roll	348
9.11	Pancake!	349
9.12	Box pancake	351
9.13	Overpancake	353
9.14	Bent legs pancake	355
9.15	Pancake extension	356
<b>10. Squat</b>	361	
10.1	Cos'è uno squat?	361
10.2	Da cosa si capisce se uno squat è completo?	362
10.3	Un movimento "semplice"	362
10.4	Tecnica di esecuzione e accorgimenti pratici	363
10.5	Muscolature coinvolte	365
10.6	Squat opener a una gamba	366
10.7	Falso affondo	367
10.8	Sumo squat	368
10.9	Cossack squat	373
10.10	Squat drills	377
10.11	Partner squat? Meglio barbell squat!	380
10.12	Squat nella vita quotidiana	381

<b>11.</b>	<b>Spaccata sagittale</b>	383
11.1	Muscolature coinvolte e prerequisiti	383
11.2	Tecnica di esecuzione e accorgimenti pratici	384
11.3	Progressione con blocchi	387
11.4	Sagittale senza mani	389
11.5	Slide	390
11.6	Spaccata sagittale con gamba posteriore in flessione	393
11.7	Oversplit - curiosità oltre la spaccata sagittale	395
11.8	Oversplit sulla gamba dietro	398
11.9	Long lunge	398
11.10	Conclusioni	401
<b>12.</b>	<b>Spaccata frontale</b>	403
12.1	Muscolature coinvolte e prerequisiti	404
12.2	Tecnica di esecuzione e consigli pratici	406
12.3	Spaccata al muro, schiena a terra	408
12.4	Split dislocations	411
12.5	Spaccata frontale	413
12.6	Spaccata frontale con appiglio sopra	420
12.7	Sumo squat e spaccata frontale	422
12.8	Progressione per allargare i piedi	423
12.9	Straddle up	424
12.10	Spaccata frontale in sospensione	429
12.11	Spaccata frontale in sospensione, “Van Damme style”	432
12.12	Conclusioni	433
<b>13.</b>	<b>Ponte sulle braccia</b>	435
13.1	Muscolature coinvolte	435
13.2	Tecnica di esecuzione e consigli pratici	436
13.3	Prerequisiti e propedeutiche dirette	437
13.4	Estensione toracica alla spalliera	440
13.5	Short bridge	441
13.6	Low bridge	442
13.7	Medium bridge	443
13.8	Ponte piedi su rialzi	444
13.9	High bridge	445
13.10	Full bridge	447
13.11	Conclusioni	449

**SEZIONE 4**

<b>Programmi</b>	451
<b>14. Il principiante</b>	455
14.1 Programma principiante 1	456
14.2 Programma principiante 2	459
<b>15. L'intermedio</b>	463
15.1 Programma intermedio 1	464
15.2 Programma intermedio 2	466
15.3 Programma intermedio 3	470
15.4 Programma intermedio 4	473
<b>16. L'avanzato</b>	477
16.1 Programma avanzato 1	478
16.2 Programma avanzato 2	482
16.3 Programma avanzato 3	486
16.4 Creare il proprio programma di allenamento	489
<b>17. I miti dello Stretching</b>	493
17.1 Recupero, performance, infortuni e stretching	493
17.2 Stretching e postura	497
<b>Conclusioni e ringraziamenti</b>	500