

COME MIGLIORARE IL TROFISMO E LA FORZA MUSCOLARE IN AUTOMOBILE

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

Sporttraining.net

Anche stando comodamente seduti in automobile, ovviamente durante la sosta, si possono mantenere i muscoli tonici e addirittura aumentarne la forza. In questo modo si prevencono i dolori muscolari e articolari che affliggono l'automobilista che passa molte ore al giorno alla guida.

Si può utilizzare con efficacia il **METODO ISOMETRICO** che consiste nella estrinsecazione di forza contro una resistenza fissa, ovvero in un lavoro statico del muscolo.

In auge negli anni '70, periodo nel quale sembrava dover soppiantare l'utilizzo di altre metodiche con pesi liberi, riveste ancora un ruolo in alcune discipline sportive che richiedono elevati indici di forza espressi in particolari angoli articolari dei segmenti del corpo.

Per ottenere dei benefici lo stesso gruppo muscolare deve essere sollecitato almeno due volte a settimana.

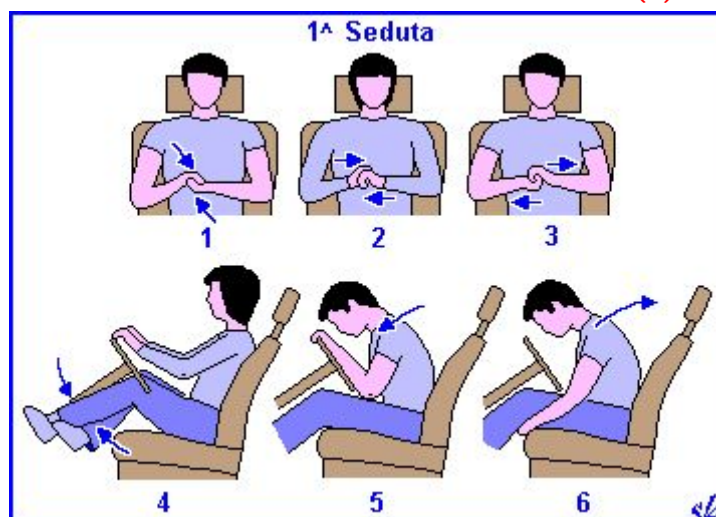
Dopo ogni seduta è bene dedicare qualche minuto agli **esercizi di allungamento muscolare (stretching)**. In questo modo si riduce la tensione muscolare e si migliora la circolazione sanguigna.

Parametri di lavoro (Metodo isometrico)

Percentuale della tensione rispetto a quella massima	Numero di contrazioni per ogni gruppo muscolare	Durata di ogni singola contrazione	Recupero tra ogni contrazione	Frequenza settimanale
70-80%	3-5	6-8 secondi	1,5-2 min.	almeno 2-3 esercitazioni (stesso gruppo muscolare)

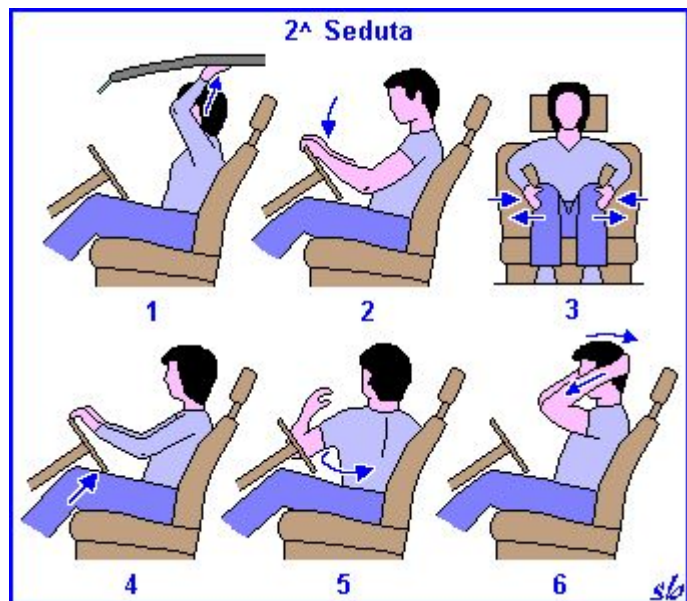
ESERCIZI ISOMETRICI - ESEMPIO DI SCHEDA PER 3 SEDUTE SETTIMANALI (*)

- 1) Mani avanti con le palme contrapposte, spingere agendo con un avambraccio in flessione (verso l'alto) sul braccio e con l'altro in estensione (verso il basso).
- 2) Mani avanti contrapposte, spingere agendo con le braccia.
- 3) Mani avanti in presa con le dita, tirare agendo con le braccia.
- 4) Gambe incrociate, spingere agendo con una gamba in estensione (verso l'alto) sul ginocchio e con l'altra in flessione (verso il basso).
- 5) Avambracci sul volante, flettere il busto in avanti contrastando il movimento con le braccia.

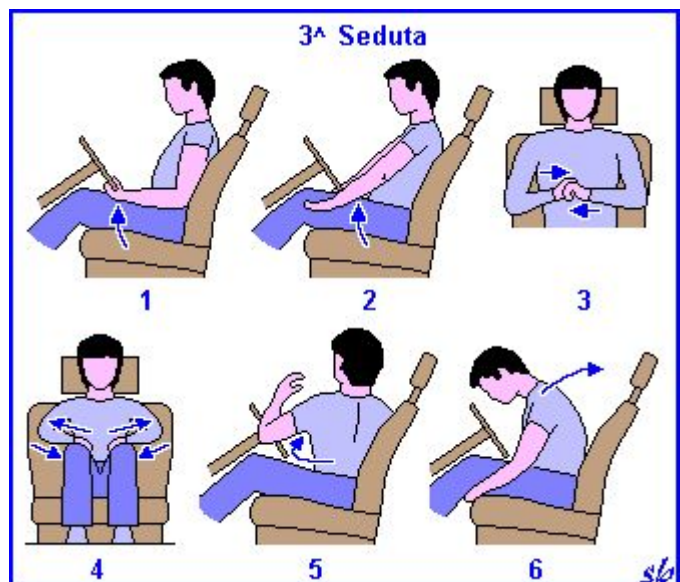


6) Mani sotto le cosce, estendere il busto indietro contrastando il movimento con le braccia.

- 1) Mani sul tettino, spingere agendo con gli avambracci in estensione.
- 2) Mani sul volante, spingere verso il basso agendo con le braccia.
- 3) Mani all'esterno delle ginocchia, aprire le cosce (abduzione) contrastando il movimento con le braccia.
- 4) Cosce sotto il volante, spingere verso l'alto contrastando il movimento con le braccia sul volante.
- 5) Un braccio sul lato opposto del volante, ruotare il busto contrastando il movimento col braccio.
- 6) Mani sulla nuca, estendere il capo contrastando il movimento con le braccia.



- 1) Mani sotto il volante, spingere verso l'alto agendo in flessione con gli avambracci.
- 2) Braccia distese sotto il volante, spingere verso l'alto agendo con le braccia.
- 3) Mani avanti contrapposte, spingere agendo con le braccia.
- 4) Mani all'interno delle ginocchia, chiudere le cosce (adduzione) contrastando il movimento con le braccia.
- 5) Un avambraccio sul lato del volante, ruotare il busto dal lato opposto, contrastando il movimento col braccio.
- 6) Mani sotto le cosce, estendere il busto indietro contrastando il movimento con le braccia.



(*) In un programma di 2 sedute settimanali si può utilizzare lo stesso schema riprendendo, la settimana seguente, dalla seduta immediatamente successiva all'ultima effettuata (es. 1[^]-2[^]; 3[^]-1[^]; 2[^]-3[^]; 1[^]-2[^]; ecc.)

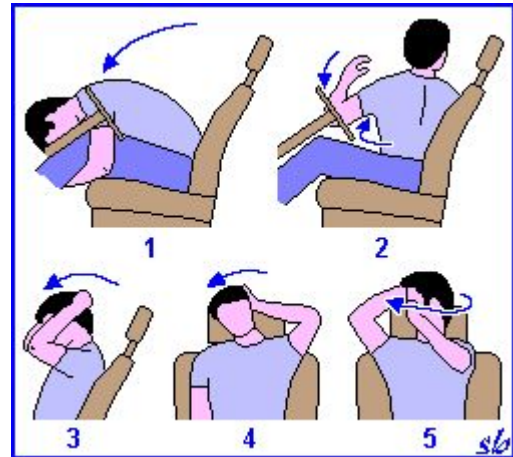
ESERCIZI DI STRETCHING

Regione lombare e dorsale

- 1) Flettere lentamente il busto sulle cosce aiutandosi con l'azione delle braccia sulle gambe.
- 2) Torcere lentamente il busto aiutandosi con il braccio in appoggio sul lato opposto del volante. Eseguire da ambedue i lati.

Regione cervicale

- 3) Flettere lentamente il capo in avanti aiutandosi con la mani poste dietro la nuca.
- 4) Flettere lentamente il capo su un lato aiutandosi con la pressione di una mano sul lato opposto. Eseguire da ambedue i lati.
- 5) Ruotare lentamente il capo aiutandosi con la pressione delle mani. Eseguire da ambedue i lati.



Fasi esecutive dello Stretching (*)

Fase 1: ricerca la posizione di massimo allungamento (in 6-8 secondi).	Fase 2: mantieni la posizione di massimo allungamento (per 20-30 secondi). Evita irrigidimenti e dolore acuto.	Fase 3: ritorna alla posizione iniziale (in 6-8 sec.).
(*) Eseguire 3-4 serie per ciascun esercizio, recuperando circa 30 secondi tra una serie e l'altra.		

Come viaggiare in automobile

La posizione seduta, specialmente in auto, costringe la colonna vertebrale ad assumere una conformazione diversa da quella fisiologicamente corretta. Pertanto [la conformazione del sedile dell'automobile](#) (Figura) ha una rilevanza particolare, specialmente per chi passa molto tempo al giorno alla guida, nel favorire o meno l'insorgenza di dolori e patologie vertebrali.

Insieme al sedile contribuiscono il [tipo di strada percorsa](#) e [l'efficienza delle sospensioni](#). Inoltre, può influire anche la [posizione degli strumenti più usati](#) come il cambio, che può costringere a movimenti di flessione e torsione continua del busto.

Lo [schienale](#) dovrebbe essere posizionato in maniera tale che il busto risulti leggermente oltre la verticale ed avere una conformazione avvolgente nella parte alta in modo da impedire spostamenti del corpo in curva.

Il [sedile](#) dovrebbe essere sufficientemente alto e duro ed avere una inclinazione, rispetto al piano orizzontale, di circa 15°. Come prevenzione può risultare molto utile un supporto lombare di circa 5 cm, che mantiene la curvatura fisiologica del tratto lombare come nella posizione eretta, diminuendo il carico vertebrale.

Anche [l'entrata e l'uscita dalla vettura](#) rivestono una certa importanza. Il busto e gli arti inferiori dovrebbero muoversi sempre sullo stesso piano, evitando movimenti rapidi di torsione. Lo stesso va fatto nel riporre o prendere oggetti posti nel sedile posteriore.

Quindi [la postura](#), [il tipo di movimenti](#) e [lo stato della muscolatura](#) sono di importanza fondamentale nel prevenire contratture muscolari e dolori muscolari e articolari di varia natura.

Posizione del corpo in automobile



Bibliografia: vedi su "[Sporttraining](#)" nella sezione: **Per saperne di più.**