

Sport più efficace e salutare



di Isabella Traballi

Vi è mai successo di tornare dalla palestra con dolori a una spalla? Di fare jogging e il giorno dopo accusare fastidio ai talloni e al tendine d'Achille? Di avere crampi alla coscia o dolori alle ginocchia dopo una partita di calcetto? Sicuramente durante l'attività sportiva la nostra postura non era ottimale. Senza un buon riscaldamento prima, e stretching dopo, i sintomi diventano importanti. Un muscolo sottoposto a una tensione anomala produce più facilmente acido lattico, dà un cattivo rendimento ed è soggetto a infortuni occasionali e crampi.

La postura corretta durante le attività sportive è **essenziale**

- per la **prevenzione** degli infortuni
- per l'**ergonomia** del gesto sportivo
- per l'**ottimizzazione dell'allenamento**

Soprattutto **durante la corsa** dobbiamo mantenere il corretto assetto della colonna vertebrale e l'allineamento dei singoli segmenti che compongono gli arti inferiori (piede-ginocchio-anca). Evitiamo anche le eccessive rotazioni del tronco e del bacino e gli spostamenti amplificati delle spalle a destra e a sinistra. L'ombelico, nostro punto di riferimento, deve essere rivolto in avanti come se fosse una torcia che illumina la strada da percorrere e la testa sulla linea mediana del corpo.



In palestra, quando solleviamo i pesi, l'allineamento corretto è molto importante: la sua assenza determina spesso un sovraccarico su una sola articolazione, su parte di essa o su un distretto muscolare generando infiammazione. Facciamo attenzione soprattutto quando rinforziamo i muscoli delle braccia, delle spalle e i pettorali in posizione seduta! Là dove è possibile, eseguiamo gli esercizi **davanti allo specchio** e controlliamo la postura e la simmetria del carico per tutta la durata dell'esercizio.

Per chi ama **camminare nella natura**, il **Nordic Walking** è una disciplina



interessante perché oltre a migliorare l'efficienza cardio-circolatoria e respiratoria, educa al **riequilibrio posturale** e alla deambulazione corretta con una buona rullata dei piedi. L'uso dei bastoncini oltre a scaricare il peso dalle articolazioni ripristina la coordinazione delle braccia e delle gambe.

In avvenire una buona **riprogrammazione posturale** sarà un sistema molto efficace per migliorare la salute, ridurre gli infortuni e migliorare le prestazioni sportive.

Iyengar diceva: "Il ritmo del corpo, la melodia della mente e l'armonia dell'anima creano la sinfonia della vita".