

DM IN FORMA

IL BENESSERE È UNA QUESTIONE DI EQUILIBRIO

Questi esercizi insegnano a muoversi in maniera armoniosa. Ed evitano tanti guai: dalle distorsioni al mal di schiena

di ANNALISA PERSIGILLI scrivi a dminforma@mondadori.it

Per stare bene e mantenersi in forma non basta tonificare i muscoli: è fondamentale sviluppare il senso dell'equilibrio. «Questa abilità dell'organismo è frutto di un processo complesso. Occhi e orecchie ma anche tendini, articolazioni e pelle, inviano continuamente al nostro cervello informazioni sulla posizione in cui si trova il corpo. E solo elaborando queste indicazioni lo stesso cervello riesce a sua volta a dare gli input giusti al sistema motorio, ottenendo così movimenti coordinati e una postura corretta» spiega Michel Golay, chiropratico e medico sportivo della Lonhea alpine clinic, in Svizzera. Ci sono allenamenti mirati che aiutano questo delicato meccanismo a funzionare al meglio. E che danno risultati sorprendenti. «Migliorare la postura significa prima di tutto diminuire il rischio di mal di schiena e dolori cervicali» spiega Anna Maria Cova, fisioterapista e insegnante alla CovaTech Pilates School. Ma non solo. Gli esercizi che stimolano il senso dell'equilibrio, infatti, allenano i muscoli che diventano più elastici e s'irrobustiscono. E, quindi, si rivelano utili anche per riprendersi meglio da un infortunio, come una distorsione alla caviglia. O per prevenire i traumi, soprattutto quelli dovuti a sport come pallavolo, tennis, basket. Vuoi provare? Non serve andare in palestra. Qui ti proponiamo un training preparato dagli esperti. Sette esercizi in tutto, facili da eseguire, che puoi trasformare in una buona abitudine quotidiana.



1

APPOGGIA AL MURO LA GYM BALL (se non l'hai mai usata leggi il box in basso a destra). Piega le ginocchia e metti la gamba sinistra sulla palla posizionata dietro la schiena. Il collo del piede e la prima metà del polpaccio devono aderire bene all'attrezzo. Poi stendi il ginocchio destro e ripiegalo di nuovo, per 10 volte, sempre tenendo la sinistra sulla palla. Cambia gamba e ripeti tutto l'esercizio.

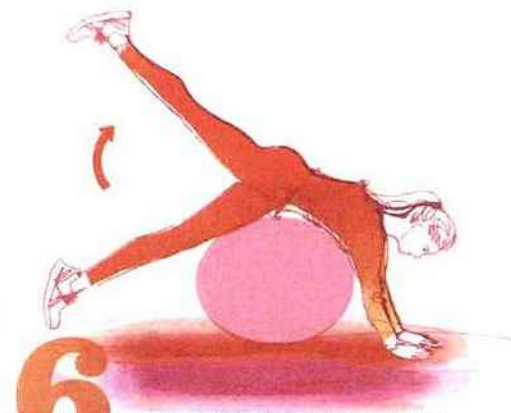


CON I PIEDI PARALLELI (la pianta deve aderire bene a terra) e gli addominali tesi, solleva la gamba destra, piegando il ginocchio. Tieni questa posizione per 5 secondi. Fai la stessa cosa con la sinistra. Ripeti per tre volte. Puoi rendere l'esercizio ancora più impegnativo tenendo gli occhi chiusi.

3

CON LE BRACCIA LUNGO I FIANCHI e gli occhi aperti, cammina sui talloni, facendo 20 passi avanti e altrettanti indietro. Ripeti la sequenza 3 volte. Meglio fare l'esercizio a piedi nudi, perché le scarpe non fanno arrivare bene le stimolazioni al cervello.

4
PRENDI UN CUSCINO (non troppo soffice) e salici sopra con i piedi. Le gambe sono unite e le braccia lungo i fianchi. Fai un passo avanti con la destra e piegala a 90° fino a sfiorare quasi il cuscino col ginocchio sinistro. Mantieni l'equilibrio per 15 secondi e ripeti con la sinistra.



6
SDRAIATI SOPRA LA PALLA con tutto il corpo, le punte dei piedi appoggiate per terra, datti una piccola spinta, facendo ruotare un po' l'attrezzo, le gambe si stendono fino a toccare con le mani a terra, con le braccia distese. In questa posizione, inizia a fare dei piccoli slanci su e giù con i polpacci, per 20 volte.



5
PRENDI UN ROLLER (vedi box). Siediti su una delle due estremità, con i piedi ben appoggiati a terra e leggermente distanziati, poi stenditi sull'attrezzo. Devi percepire bene i tre punti di appoggio: osso sacro, tratto dorsale e occipite (appena sopra la nuca). Espira, solleva la gamba destra a 90°, con il piede a martello, e tienila così per 3 secondi. Inspira e riabbassala. Ripeti con la sinistra, per un totale di 10 volte.



7
APPOGGIATI CON LA SCHIENA a una parete, tenendo la palla tra te e il muro. Poi scivola verso il basso, fai un piegamento su una gamba, tenendo sollevata l'altra. L'attrezzo rotolerà con te. Poi rialzati e ripeti per 5 volte. Fai lo stesso invertendo le gambe.

I 3 ATTREZZI CHE SERVONO PER ALLENARSI

1. ROLLER In polietilene espanso rigido, è un attrezzo utilizzato nei pilates per gli esercizi di equilibrio e stabilizzazione. Per i principianti è consigliato quello morbido, mentre i più esperti possono usare il modello rigido. Le dimensioni sono 15x90. **2. GYM BALL** La chiamano anche fit ball. È realizzata in PVC e la grandezza (da 55 a 75 centimetri) varia in base all'altezza e al peso di chi la utilizza. **3. SPIKY DOME** È una specie di cuscinetto che, oltre a fare un piacevole massaggio ai piedi, facilita l'equilibrio e stimola la percezione del nostro corpo. Si può utilizzare sia per esercizi in piedi sia a terra.



IL MESE DELLA PREVENZIONE

Donna Moderna dedica gennaio alla prevenzione del diabete in collaborazione con la divisione di medicina II dell'ospedale San Paolo di Milano diretta dal professor Antonio Pontiroli.

Gli esperti rispondono il martedì e il giovedì, dalle 16 alle 19, e il venerdì, dalle 13 alle 16, al 3463593901. Negli stessi giorni e orari puoi chattare con loro collegandoti a ty.donnamoderna.com/mese-prevenzione. Oppure puoi mandare un'email all'indirizzo: meseprevenzione@gmail.com