

SOMMARIO

Ringraziamenti	7	Capitolo 2. Le linee mio-fasciali	37
FReE & Pilates Academy	9	2.1 I meridiani mio-fasciali di Thomas Myers	37
Introduzione	11	2.2 Linguaggio del libro	37
Capitolo 1. Cos'è la fascia	13	2.3 Linea superficiale posteriore (LSP)	38
1.1 La fascia e il sistema fasciale	13	2.4 Linea superficiale frontale (LSF)	41
1.1.1 Cenni storici	13	2.5 Linea laterale (LL)	44
1.1.2 Che cos'è la fascia?	14	2.6 Linea profonda frontale (LPF)	47
1.1.3 La fascia è il tessuto connettivo	18	2.7 Linea a spirale (LS)	52
1.1.4 Anatomia della fascia	20	2.8 Linee delle braccia (LB)	54
1.2 Tensegrità	22	2.9 Linea funzionale frontale e posteriore (LF)	57
1.3 Strutture che compongono la fascia	23	Capitolo 3. FReE: Fascial Real Emotion	59
1.3.1 Strutture che compongono i tessuti fasciali	23	3.1 I pilastri del metodo FReE	59
1.4. Considerazioni e studi	28	3.2 Le cinque strategie del metodo FReE	60
1.5 Il turnover del collagene	29	3.3 Il metodo FReE e l'allenamento	61
1.6 Il sistema nervoso: introduzione	31	3.3.1 Programmazione dell'allenamento	61
1.6.1 Il sistema nervoso somatico	31	3.4 Teaching – Tecnica	63
1.6.2 Il sistema nervoso autonomo	31	3.4.1 Posizione sbilanciata	63
1.7 Il cervello	33	3.4.2 Posizione bilanciata	64
1.8 Percezione e recettori	34	3.5 Teaching – Linguaggio	66
1.8.1 I meccanoceettori	34	3.5.1 Punti di contatto, punti d'appoggio e conduttori	66
1.9 Conclusioni	35		

3.5.2	<i>Punti fissi, mobili e in opposizione</i>	67	6.3	Tecniche di allungamento	145	
3.5.3	<i>Altri spunti terminologici</i>	68	6.3.1	<i>FReE - Allungamento statico</i>	145	
3.6	Il piede nel dettaglio	68	6.3.2	<i>FReE - Allungamento dinamico</i>	147	
3.6.1	<i>Sperone calcaneare</i>	70	6.3.3	<i>FReE - Allungamento dinamico attivo</i>	148	
3.6.2	<i>Alluce valgo</i>	71	6.3.4	<i>FReE - Allungamento isometrico</i>	149	
Capitolo 4. Feel it: percezione - attivazione - comunicazione			73	6.4	Caratteristiche dell'allungamento fasciale	152
4.1	Strategia Feel it	73	6.5	Intensità dell'allungamento e respiro	152	
4.2	Esercizi ON/OFF	74	6.6	Programmazione della strategia Stretch	153	
4.3	Esercizi per la strategia Feel it	75	6.7	L'individuo al centro delle nostre scelte	154	
4.3.1	<i>Esercizi Feel it al muro</i>	75	6.8	Esercizi di allungamento fasciale	154	
4.3.2	<i>Esercizi Feel it a corpo libero</i>	86	6.8.1	<i>Allungamento fasciale della LSP</i>	155	
4.3.3	<i>Esercizi Feel it con foam roller/black roll e palline</i>	95	6.8.2	<i>Allungamento fasciale della LSP al muro</i>	165	
Capitolo 5. Mobility: mobilità funzionale - comunicazione			103	6.8.3	<i>Allungamento fasciale della LSF</i>	166
5.1	Strategia Mobility	103	6.8.4	<i>Allungamento fasciale della LSF al muro</i>	175	
5.2	Joint by joint theory	106	6.8.5	<i>Allungamento fasciale della LL/LS</i>	180	
5.2.1	<i>Mobilità e stabilità</i>	107	6.8.6	<i>Allungamento fasciale della LL/LS al muro</i>	204	
5.2.2	<i>Tipi di movimento</i>	107	6.8.7	<i>Allungamento fasciale della LL/LS con attrezzi</i>	211	
5.3	Programmazione della strategia Mobility	108	6.8.8	<i>Allungamento fasciale della LPF</i>	214	
5.4	Suddivisione degli esercizi di mobilità funzionale	108	6.8.9	<i>Allungamento fasciale della LPF/LB al muro</i>	220	
5.4.1	<i>Esercizi Mobility a corpo libero</i>	108	6.8.10	<i>Allungamento fasciale della LPF con attrezzi</i>	224	
5.4.2	<i>Esercizi Mobility al muro</i>	135	Capitolo 7. Energy: movimento - energia elastica			227
5.4.3	<i>Esercizi Mobility con l'utilizzo di attrezzi</i>	141	7.1	Strategia Energy	227	
Capitolo 6. Stretch: allungamento fasciale - forma			143	7.1.1	<i>Pre-elasticità</i>	228
6.1	Strategia Stretch	143	7.1.2	<i>Elasticità</i>	228	
6.2	Movimento e forma	144				

7.1.3	<i>Plasticità</i>	228	8.6.3	<i>Release LSF</i>	272
7.1.4	<i>Visco-elasticità</i>	228	8.6.4	<i>Release LL</i>	275
7.2	Applicazione all'allenamento	229	8.6.5	<i>Release LPF</i>	278
7.3	Effetto catapulta	229	8.6.6	<i>Release LB</i>	279
7.4	Le tecniche dell'energia elastica	231	8.6.7	<i>Release respirazione</i>	285
7.5	Programmazione della strategia Energy (energia elastica)	233			
7.6	Suddivisione e raccolta degli esercizi	233	Capitolo 9. Schede di allenamento		287
7.6.1	<i>Esercizi Energy a corpo libero</i>	234	9.1	Schede per piedi sani: sperone calcaneare e alluce valgo	287
7.6.2	<i>Esercizi Energy al muro</i>	250	9.2	Schede per il tunnel carpale e la sindrome dello stretto toracico	290
7.6.3	<i>Esercizi Energy con attrezzi</i>	253	9.3	Schede per spalle forti	293
			9.4	Scheda per il collo	294
			9.5	Schede per culotte de cheval e cellulite	295
Capitolo 8. Release: nutrimento - rilassamento fasciale		261	9.6	Scheda per migliorare la corsa	300
8.1	Strategia Release	261	9.7	Schede per migliorare la mobilità e la flessibilità	300
8.2	Controindicazioni	263	9.8	Schede per il pilates	304
8.3	Attrezzatura	263	9.9	Schede per l'allenamento funzionale	305
8.4	Le tecniche del Release mio-fasciale	264	9.10	Esercizi S.O.S	306
8.5	Programmazione per un allenamento o un'integrazione all'allenamento corretta	264	9.11	Esercizi post allenamento	307
8.6	Suddivisione degli esercizi di Release mio-fasciale	266	9.12	Schede FReE	307
8.6.1	<i>Release LSP</i>	267			
8.6.2	<i>Release LSP/LL zona sacro lombare</i>	269	Indice degli esercizi		311
			Bibliografia		315

L'allenamento di Mobility che propongo in questo libro è vario e coinvolge le articolazioni principali, utilizzando un approccio sistematico di acquisizione della mobilità funzionale. In questo modo, vi offre tanti benefici:

- Migliora la mobilità articolare.
- Mantiene e migliora la funzionalità delle articolazioni.
- Migliora la funzionalità dei movimenti di tutti i giorni.
- Stimola il sistema nervoso.
- Mantiene giovani le articolazioni.
- Lubrifica e nutre le articolazioni.
- Previene e cura l'artrosi.
- Migliora le prestazioni sportive.
- Migliora la flessibilità muscolare.
- Comunica con il cervello: "nutre la mente", per così dire.

In poche parole, la mobilità articolare è una componente fondamentale per un benessere completo e per la prestazione sportiva; un suo allenamento continuo e sistematico è necessario. Purtroppo, molto spesso, viene trascurata, perché considerata come qualcosa di noioso o una perdita di tempo.

Ma vediamo nel dettaglio cosa si intende con mobilità funzionale o articolare.

Definizione di mobilità articolare

La mobilità articolare è la capacità di un sistema articolare di eseguire movimenti con la massima ampiezza possibile, e questa ampiezza è definita *range of motion* (ROM).

Fattori che influiscono sulla mobilità articolare

- Struttura dell'articolazione.
- Capacità elastiche di muscoli e tendini.
- Temperatura dell'ambiente.
- Riscaldamento e temperatura corporea.
- Età e sesso.
- Stati d'ansia e di stress.
- Grado di affaticamento del muscolo (limita l'azione dei muscoli agonisti e antagonisti).

Classificazione della mobilità articolare

La mobilità articolare si suddivide nelle seguenti categorie.

- *Mobilità articolare anatomica*: l'escursione articolare consentita dalla natura anatomica delle componenti che la limitano (faccette articolari, estensibilità delle strutture connettivali e muscolari).
- *Mobilità articolare attiva*: massima escursione di movimento di un'articolazione che si può raggiungere contraendo i muscoli agonisti e, allo stesso tempo, rilassando i muscoli antagonisti. È quindi influenzata dai livelli di forza ed estensibilità muscolare.
- *Mobilità articolare passiva*: massima escursione di movimento che si può raggiungere in presenza di forze esterne (compagno o attrezzi). È basata sulla capacità di rilassamento e allungamento dei muscoli antagonisti. È quindi influenzata dalla eventuale forza di un carico o di un partner, o dalla estensibilità muscolare.

La mobilità articolare passiva è sempre maggiore rispetto a quella attiva e dovrebbe corrispondere al 90% della mobilità anatomica. La differenza tra la mobilità passiva e quella attiva è definita riserva di movimento e rappresenta il margine di miglioramento per la mobilità attiva, potenziando gli agonisti o aumentando la capacità di allungamento degli antagonisti.

La capacità dei muscoli di allungarsi durante il movimento consentito da un'articolazione può essere definita come flessibilità muscolare e rappresenta una qualità che può essere migliorata con l'allenamento. A sua volta, la **flessibilità muscolare** può essere limitata dalla capsula articolare, dall'attività della componente contrattile del muscolo, dal tessuto connettivo del muscolo stesso e dai suoi tendini, oltre che dalla cute. Unendo i due concetti possiamo, quindi, parlare di **flessibilità muscolo-articolare**, di cui tratteremo nel capitolo sull'allungamento.

Resistenza all'allungamento

La questione di quali strutture limitano la mobilità e in che misura è di grande importanza e continuerà ad esserlo anche in futuro. In tempi passati è stato affermato che la mobilità è limitata dai muscoli e deve essere allenata di conseguenza. Nel frattempo, tuttavia, è diventato noto che il tessuto connettivo (e non solo i muscoli) intorno alle articolazioni (capsule, legamenti) e i tessuti fasciali nel muscolo sono responsabili della limitazione del movimento articolare [25; 52].

Tutto ciò ha la sua ragione. Se oltrepassiamo l'ampiezza fisiologica di una articolazione, tipicamente si lesionano le strutture capsulari e i legamenti, ma non ci sono strappi nella muscolatura circostante alle articolazioni. I muscoli di solito, vengono lesionati in un'angolazione media di una articolazione, come ad esempio, durante uno sprint. Gli studi dimostrano che questo tipo di lesioni è associato alla mancanza di coordinamento e non dipende da mancanza di mobilità. Questa consapevolezza ha e avrà un impatto forte sulle programmazioni di lezioni di stretching e di forza e per la prevenzione.

Quali sono, in percentuale, gli elementi che si oppongono alla mobilità?

- Capsula articolare: 47%.
- Antagonisti e fasce: 41%.
- Tendini e legamenti: 10%.
- Cute: 2%.

Benefici della mobilità articolare

La mobilità funzionale, di fondo, è un lavoro dinamico che insegna al corpo come lavorare su range differenziati, e quindi, come controllare la mobilizzazione stessa.

Perché è importante mobilizzare le articolazioni?

1. Per lubrificare e proteggere la cartilagine (funzione di tipo meccanico).
2. Per dare un feedback immediato al sistema nervoso centrale (funzione neurologica).
3. Per aumentare o mantenere il ROM.
4. Perché ogni articolazione ha più linee mio-fasciali coinvolte.

1. Lubrificazione articolare

Includendo le articolazioni nel riscaldamento offriamo loro la possibilità di lubrificarsi. Mobilizzare regolarmente le articolazioni e sottoporle a carichi adeguati può contribuire a rallentare il processo di invecchiamento.

Le superfici di contatto delle nostre articolazioni (glena e testa dell'articolazione) sono rivestite di uno strato di **cartilagine**, che funge come una sorta di airbag delle articolazioni. La cartilagine, specializzata nella funzione di sostegno, riveste le estremità delle ossa con la funzione di proteggere le articolazioni dagli attriti che si sviluppano durante i movimenti; è estremamente resistente alla trazione/pressione e ha la capacità di deformarsi. La cartilagine è composta da cellule cartilaginee (condrociti), da fibre di tessuto connettivo (collagene) e da una sostanza impermeabile. Le prime formano dei gruppi (condoni) uniti da fibre di tessuto connettivo, le quali a loro volta creano dei cuscinetti microscopici che aiutano a parare e attutire i carichi di compressione sulla cartilagine [46]. Tratto distintivo della cartilagine è l'assenza di capillari sanguigni. Il rifornimento di sostanze nutritive e di ossigeno avviene tramite la lubrificazione articolare (movimento) prodotta dalla cosiddetta membrana sinoviale (strato interno della capsula articolare costituita da fibre elastiche e da grasso) nella fessura dell'articolazione, quando quest'ultima è in movimento. Dopodiché, penetra nello strato cartilagineo.

Vi ricordo che è meglio prevenire che dover curare l'artrosi...

Note negative: la cartilagine di un'articolazione sottoposta a pochi movimenti e sforzi non viene nutrita a sufficienza di liquido, con conseguente riduzione di spessore, elasticità e resistenza. Allo stesso tempo, la cartilagine può subire danni in seguito a sforzi eccessivi e carichi inadeguati.

2. Feedback immediato

Gli esercizi di mobilizzazione funzionale hanno un impatto immediato sul sistema nervoso cen-

trale. Nel capitolo 1.8 abbiamo parlato dei numerosi meccanocettori che si trovano intorno e dentro ai muscoli e alle articolazioni, nei tendini, nei legamenti, nelle capsule, ecc., e che trasmettono informazioni al sistema nervoso centrale. Con le mobilizzazioni articolari, sfruttiamo questa comunicazione immediata. Le strutture di piedi, mani e schiena hanno una altissima concentrazione di articolazioni; sfruttiamo questa agglomerazione di recettori per comunicare più velocemente con il nostro SNC e ottenere una risposta amplificata.

3. Aumento o mantenimento del ROM

Abbiamo spiegato questo importante aspetto all'inizio del capitolo.

4. Coordinazione delle linee mio-fasciali

Per ogni singola articolazione passano più linee mio-fasciali. Grazie anche alla mobilizzazione delle articolazioni, coordiniamo la sinergia tra le singole linee mio-fasciali.

Mobilizzazioni controllate

Il metodo FReE usa mobilizzazioni controllate per:

- *Aumentare*: rinforzare e aumentare il *range of motion** dell'articolazione.
- *Controllare*: reclutare il SN per ottimizzare la capacità attiva del *range of motion* dell'arto; indurre progressivamente l'adattamento dei tessuti per preservarli.
- *Creare*: sviluppare la fluidità del movimento di base, praticando progressivamente movimenti più complessi per aumentare il flusso articolare sequenziale.

* Il ROM (*range of motion*) è la libertà di movimento, espressa in gradi che un'articolazione può fisiologicamente eseguire.

La mobilità controllata:

- Aumenta il controllo del corto, medio o lungo *range of motion* (normalmente si controlla quello intermedio).
- È la via più veloce per aumentare la flessibilità.

- È integrata negli schemi motori funzionali.
- Si traduce in agilità (l'abilità di cambiare la posizione del corpo efficacemente).
- Aumenta la stabilità articolare (perché aumentiamo il controllo neurologico).

Senza mobilità non c'è movimento.

Vi siete mai chiesti quale range di movimento usano le persone durante il giorno? Gran parte di esse usa solo il 40-50% del range possibile (per diversi motivi, che ho già elencato) e poi va ad allenarsi, cercando di usare negli esercizi il completo range di movimento. È possibile farlo? Sì, ma solo con compensazioni.

A questo punto è chiaro che, prima di eseguire un esercizio che richiede un range di movimento ampio, è necessario creare le giuste condizioni, porre le basi, i "mattoni invisibili" su cui costruire tutto il resto.

Spesso, uso dire: regalatevi un'anca, una spalla o una caviglia...

5.2. JOINT BY JOINT THEORY

La prima volta che mi sono confrontata con dei test di mobilità articolare è stato nel lontano 2001, partecipando come Master Trainer Reebok al corso Reactive Neuromuscular Training: 5 Point Movement Screen alla Reebok University a Boston presentato da Gray Cook. Era un metodo avanti anni luce; quando lo proposi in Svizzera per la prima volta nel 2002 non ebbe un grande riscontro. Non mi sono fatta abbattere e l'ho inserito costantemente nei miei corsi. Oggi, la chiave di lettura dei nostri sistemi articolari, proposta e illustrata dal grande Gray Cook e successivamente ripresa da Michael Boyle, il creatore del Functional Training in America, non può mancare nei nostri allenamenti.

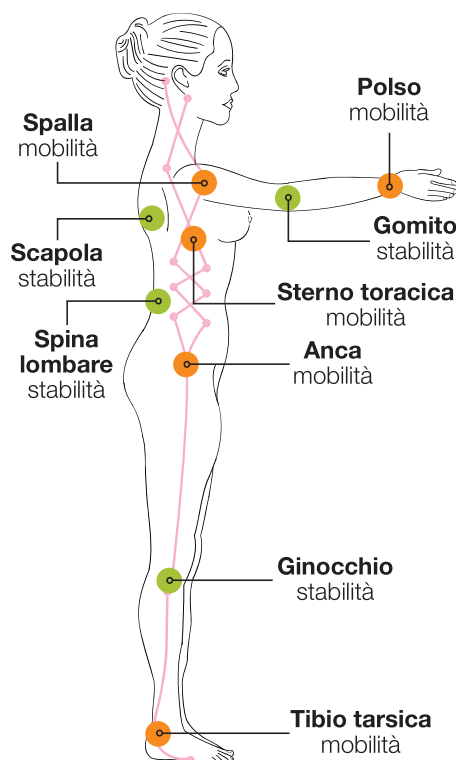
La *Joint by joint theory* è una chiave di lettura dei nostri sistemi articolari, con conseguenze notevoli sul recupero funzionale per riabilitare, o sul lavoro di prevenzione per abilitare.

In poche parole, questa teoria ci dice una serie di cose importanti:

1. Ad ogni articolazione con caratteristiche di mobilità, si alterna un'articolazione con caratteristiche di stabilità.
2. Tenzialmente, quando abbiamo problemi muscolari, tensioni, stati infiammatori o dolorosi a carico di un'articolazione (a meno di situazioni patologiche o genetiche), il vero problema non è lì, ma nell'articolazione sottostante.
3. Unica eccezione, l'anca.

Una grande fisioterapista americana, Shirley Sahrmann, recita: «Quando un muscolo si stira o si lesiona, la prima cosa da fare è cercare il muscolo sinergico debole o sottoattivato». Boyle rincara la dose: «Gli infortuni non avvengono a causa del muscolo che si infortuna; chiedetevi cos'è che non sta facendo il suo lavoro, causando stress su questo muscolo».

5.2.1. Mobilità e stabilità



Articolazione	Caratteristiche
Tibio tarsica	mobilità
Ginocchio	stabilità
Coxo -femorale	mobilità
Spina lombare	stabilità
Sterno toracica	mobilità
Scapola	stabilità
Gleno-omeroale	mobilità
Gomito	stabilità
Polso	mobilità

Il nostro corpo è un insieme: noi lo sezioniamo, nelle sue parti anatomiche, nei sistemi endogeni, nei suoi muscoli, persino negli allenamenti, ma lui non lo sa... e lavora in quanto insieme, come un'unità.

Nei nostri movimenti abituali, non esiste il movimento isolato, non lavoriamo con una singola articolazione per volta. Lavoriamo su catene muscolari (linee mio-fasciali) e articolari.

5.2.2. Tipi di movimento

I principali tipi di movimento articolare sono:

1. Scivolamento.
2. Rotolamento.
3. Rotolamento e scivolamento combinati.
4. Rotazione assiale.

Da un punto di vista funzionale e biomeccanico, non è tanto importante l'ampiezza del movimento di ogni singola articolazione (ROM), ma l'effetto risultante dalla combinazione dei movimenti che si svolgono in articolazioni poste in successione fra loro.

5.3. PROGRAMMAZIONE DELLA STRATEGIA MOBILITY

Quando inserire le mobilizzazioni?
Per tutti gli aspetti positivi che ho descritto all'inizio del capitolo, è importante che le mobilizzazioni vengano inserite all'inizio di un allenamento o al mattino, per iniziare bene la giornata. Un riscaldamento sistemico prima di iniziare con le mobilizzazioni può essere utile in un allenamento; per "accendere i motori" al mattino, basta iniziare con dei movimenti piccoli e man mano aumentare l'escursione.

Ripetizioni

Le ripetizioni posso andare da 2 a 10 per esercizio.

Variabilità

Lo sapevate che la mobilità articolare cambia nell'arco della giornata? È minore al mattino e aumenta poi con l'incremento della temperatura, durante la giornata; diminuisce con il freddo, aumenta con il caldo. Nell'allenamento, aumenta con il riscaldamento; diminuisce dopo un allenamento faticoso.

Come dice Veestagen, «la variabilità del movimento è l'olio del sistema nervoso centrale. E noi sfruttiamo a 360° il movimento».

5.4. SUDDIVISIONE DEGLI ESERCIZI DI MOBILITÀ FUNZIONALE

In questo capitolo, gli esercizi di mobilità funzionale sono suddivisi per articolazioni, progressioni e attrezzi.

- **Esercizi a corpo libero**

- Mobilità funzionale: caviglia/piede
- Mobilità funzionale: anca
- Mobilità funzionale: colonna vertebrale
- Mobilità funzionale: cingolo scapolo-omero

- **Esercizi al muro**

- Mobilità funzionale: anca
- Mobilità funzionale: anca e spalla
- Mobilità funzionale: cingolo scapolo-omero
- Mobilità funzionale: colonna vertebrale

- **Esercizi con l'utilizzo di attrezzi**

- Mobilità funzionale: anca
- Mobilità funzionale: cingolo scapolo-omero

5.4.1. Esercizi Mobility a corpo libero

"Accendiamo i motori", con i seguenti esercizi ad alto impatto propriocettivo.

5.4.1.1. Mobilità funzionale: caviglia/piede

Posizioni del piede			
Pronazione			
Corretta postura			
Supinazione			

L'obiettivo dei prossimi esercizi è reimpostare la corretta postura dei piedi di fronte a posizioni scorrette come quelle di pronazione o supinazione eccessive.

Passo avanti e indietro

Strategia

Mobility - Mobilità funzionale - Caviglia e piede

Partenza

Posizionatevi in stazione eretta, con i piedi a larghezza anche e le braccia lungo i fianchi.

Movimento

Fate un passo avanti con la gamba destra, mantenendo la gamba sinistra tesa e il piede (3 punti in appoggio) sempre a contatto con il pavimento.



Da qui fate un passo indietro sempre con la gamba destra. Mentre andate indietro sentirete allungare la parte inferiore della LSF (altezza coscia = m. quadricipite).

Continuate ad eseguire il passo avanti e indietro per 10 volte con la gamba destra e poi ripetete il tutto con la gamba sinistra. Le braccia accompagnano il movimento come nella camminata e lo sguardo è rivolto verso l'orizzonte.

Focus on

I tre punti di appoggio del piede (in questo caso il sinistro) non si spostano. Anche il tallone fa parte del piede e dunque rimane a terra.

La gamba sinistra (in questo caso) è sempre tesa.

Lavorate su

Mobilizzazione funzionale della articolazione tibio-tarsica sui piani sagittale e trasversale.

Mobilizzazione dell'anca.

Allungamento dinamico e attivazione delle LSP/LSF/LL/LPF.

Cambiate stimolo

- Eseguite il tutto con le braccia tese verso l'alto, ai lati del capo. In questo modo incrementate l'allungamento e l'attivazione della parte superiore della LSF (addominali). Se vi portate con il busto in estensione, aumenterete ulteriormente l'allungamento.



- Passo a "L": diminuite l'ampiezza del passo in avanti. Mentre spostate il piede destro in avanti, ruotate all'interno con la punta del piede formando con i piedi una "L". Il tallone destro è in linea con la punta del piede sinistro. Iniziate con le mani lungo i fianchi; in un secondo momento potete alzarle ai lati della testa.



- Assumete la posizione di partenza eretta, sollevate le braccia davanti al busto all'altezza delle spalle, eseguite il passo avanti e indietro con la gamba destra. Mentre fate il passo avanti, ruotate con il busto sul lato destro, flettendo il gomito. Il braccio sinistro non si sposta e lo sguardo è sempre rivolto in avanti. Mentre eseguite il passo indietro, riportate il braccio in avanti alla posizione di partenza. Ripetete per altre 5-8 volte e poi cambiate lato. In questo modo inserite la mobilizzazione del tratto dorsale, riproducendo la rotazione che si crea normalmente nella camminata. È funzionale? Direi proprio di sì.



- Utilizzate un elastico, che vi aiuterà a mantenere i tre punti di appoggio del piede ben saldi a terra.



Test

Eseguite tutto l'esercizio come descritto prima in tutti i suoi dettagli, ma questa volta... solo su un lato. In questo caso, il piede destro si sposta e il sinistro rimane fermo. Il tutto va eseguito per 10-15 volte, con il piede a "L" o senza.

Una volta terminato, vediamo se c'è differenza tra la mobilità della caviglia destra e sinistra.

Ascoltate bene i cambiamenti del vostro corpo:

1. Sollevate la gamba destra mantenendo l'equilibrio (posizione della Gru); ripetete con la gamba sinistra. Percepите una differenza di stabilità o di leggerezza?
2. Nella posizione della Gru, con il piede sinistro a terra, sollevate il tallone sinistro e poi cambiate lato. Percepите un cambiamento di mobilità?
3. Eseguite uno squat monopodalico su entrambe le gambe. Percepите una differenza di mobilità e libertà nel movimento?

Per chi è adatto questo esercizio? Credo che vi siate dati la risposta: per tutti quelli che riescono a stare in piedi.

Discussione

Questo esercizio è fantastico perché, nella sua semplicità, è estremamente efficace nel mobilizzare l'articolazione tibio-tarsica. Visto dall'esterno può sembrare semplice, inutile o far sorridere. Ma è nella semplicità che si nasconde il vero coach.

Non mi credete? Cimentatevi nel seguente test.