



# I PSC rispondono

**Soprattutto durante gli ultimi open day di M4S, i nostri lettori hanno potuto chiarire molti dubbi sulla loro attività sportiva grazie ai preziosi consigli dei nostri due PSC. Gianni Cioffi e Fabio Swich hanno selezionato i due argomenti trattati più frequentemente.**



Fabio Swich

**Mi capita spesso di avvertire un irrigidimento a livello lombare e talvolta anche dolore: qual'è il movimento migliore per alleviare questa sensazione di malessere o di proprio dolore?**

Anche se sembra paradossale, questo capita spesso a chi pratica sport in modo continuativo. Capita anche alle persone che stanno molto sedute o quelle che usano molto la motocicletta o la bicicletta. Allora qual'è il mal comune denominatore? La totale assenza di movimenti o di esercizi mirati ad alleggerire la compressione vertebrale esistente nella zona lombare. Si tratta di una zona dove grava tutto il peso del tronco e della testa e più la muscolatura lavora per sorreggere e più si irrigidisce per lo sforzo creando così una forte tensione proprio in quella zona.

È necessario innanzi tutto alleggerire la tensione creando un distacco vertebrale piegando in avanti il busto e lasciandolo gravare in basso. L'esercizio deve essere effettuato in scarico della colonna: seduti con le gambe tese in avanti lasciarsi andare dolcemente in avanti. Attenzione: una volta raggiunto il massimo del piegamento possibile, non spingere di più magari effettuando dei molleggi. Questo può causare delle forti contratture nella fase di recupero. Rimanere piegati in avanti per la durata di 10 respirazioni, lasciando cadere anche le braccia in avanti. terminate le respirazioni lentamente e magari anche con un po' di aiuto delle braccia ritornare su. Potete eseguire questo esercizietto ovunque, anche in ufficio. Non fate mai quello che spesso vedo: al momento del dolore vedo gente innarcare la schiena come se ne avesse beneficio: è esattamente l'opposto e quell'innarcamento non fa che aggravare la vostra situazione.

Fabio Swich



Gianni Cioffi

**Postura e ripristino delle forze.**

Conversando con gli atleti olimpionici che sono stati ospiti dello stand M4S di Rimini, ho avuto conferma di quanto ormai da tempo propongo agli atleti, e non solo a loro, durante i miei seminari di formazione e le consulenze tecniche. Prima e dopo una prestazione, è di vitale importanza riequilibrare le forze, decontrarre i muscoli, lavorare sull'allungamento muscolare, in modo da prepararsi per un evento e ripristinare lo sforzo. Vale per tutti: dagli atleti professionisti (di questo ne ho avuto conferma da tutti gli atleti che sono saliti sul palco di Rimini, dalla Marche alla squadra olimpica di Scherma, da Cassina alla simpaticissima e grintosa Bianchini...). Insomma, lavoriamo sulla postura, allunghiamo i muscoli, riequilibrano le forze: tutto questo darà maggior resi-

stenza al nostro corpo, recupereremo in minor tempo la fatica e cambierà come per incanto la nostra prestazione! Voglio sottolineare, soprattutto, il positivo investimento che si ha dedicando 15/20 minuti di ogni allenamento a questa tecnica di recupero muscolare e di postura, importantissima per riproporsi per la gara successiva nel migliore dei modi. Soprattutto, è importantissimo per mantenersi nel tempo sia a livello muscolare che scheletrico. Facciamo un esempio:

- prima della gara, non dimentichiamo lo stretching e un controllo posturale per lavorare al massimo con i muscoli;
- dedichiamo il giusto tempo al riscaldamento, provando tutti i movimenti anche mentalmente, per rivederci in azione, così da controllare la situazione muscolo-scheletrica;
- dopo la gara, ripristiniamo le forze, aumentando la circolazione periferica per allonare la fatica muscolare appena ultimata, allungarsi, defaticare, rivedere il gesto atletico, solo così preserviamo il nostro fisico e il nostro futuro da atleti.

Gianni Cioffi