

GUIDA PRATICA SCHIENA

Il segreto di un corpo flessuoso:

Vi ricordate Luca Carboni quando nel 1992 cantava "Ci vuole un fisico bestiale per fare quello che ti pare...ci vuole tanto allenamento sai, per stare dritti contro il vento"? Aveva ragione: per resistere agli "urti della vita" ci vuole un fisico speciale. E un fisico speciale comincia da una schiena flessuosa, di quelle che si piegano ma non si spezzano. «La muscolatura della schiena è quella che vi mantiene diritte ed eleganti in ogni cosa che fate», spiega Stefano Negrini, direttore dell'Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale) di Milano. E allora: come allenarla? «Con attenzione, perché la colonna di ognuno di noi ha delle curvature che, se accentuate, danno vita a gravi forme di cifosi, lordosi o cervicali», continua Negrini. Cifosi, lordosi, cervicale: ma cosa sono? «La cervicale è la curva che c'è sulla colonna all'altezza del collo. La cifosi quella all'altezza delle scapole. La lordosi, infine, quella al livello dell'osso sacro». Attente alle curve, quindi. E agli sport che praticate. Ecco qui tre attività che fanno benissimo in tutti i casi.

8 Il ballo

Latino-americano. Danza del ventre. Rock. Jazz. Hip-hop. «Tutti questi balli sono l'ideale per la schiena: sono energici, stimolano la flessibilità e assecondano le curve», dice Marco Brazzo, osteopata. Lo conferma Claudia Nicolussi, insegnante dell'attore Fabio Fulco durante l'ultima edizione della trasmissione *Ballando con le stelle*. «Anch'io ho sempre sofferto di problemi alla colonna. La mia lor-



Poco importa il genere, l'importante è danzare. Perché il ballo dà energia, asseconda le curve della schiena e stimola la flessibilità del corpo (in alto a destra, i due attori del musical *Dirty Dancing*, Josef Brown e Nadia Coote, alla presentazione londinese dello spettacolo).



dosi l'ho curata con la danza classica, che, grazie ai suoi esercizi di stretching, aiuta ad avere una schiena più dritta». E per i principianti? «Bastano quattro ore alla settimana, meglio se di sera. Così i movimenti aiutano a sciogliere i muscoli che sono stati in tensione per tutta la giornata».

9 La bicicletta

«Tutti gli sport che vi tengono sedute, come la bicicletta, fanno sparire quasi completamente la lordosi, ma favoriscono la cifosi», commenta Brazzo. «Quindi, per evitare problemi, dopo una passeggiata domenicale è importante scaricare la schiena in modo da allungare le vertebre dell'osso sacro». Come? L'esercizio è semplice: mettetevi a pancia in giù, poi, puntando bene mani e piedi, sollevate tutto il corpo spingendo il sedere verso l'alto. Restate in quella posizione per qualche secondo. Ripetete l'esercizio per altre cinque volte.

10 Il pattinaggio sul ghiaccio

Dopo le Olimpiadi invernali di Torino è lo sport più trendy del momento. «Qui il dorso è in perenne contrazione, tutti i muscoli della schiena sono chiamati in causa», spiega il pattinatore di danza su ghiaccio Maurizio Margaglio. «Quindi va allenato in maniera rigorosa, sia per restare in equilibrio, sia per assicurare un ottimo atterraggio dopo i salti. È per questo che la schiena dei pattinatori è sempre diritta e armoniosa. Io, per esempio, ho guarito così la scoliosi che mi portavo dietro fin da bambino».