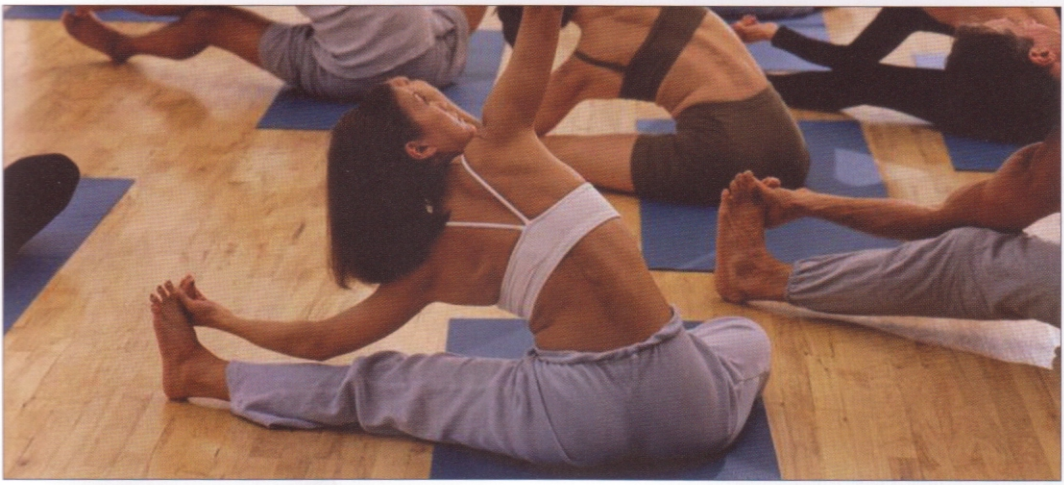

L'iperlordosi in palestra

Dopo la dissertazione sull'ipercifosi in palestra, pubblicata sullo scorso numero di Cult, giustamente qualcuno ha precisato: "Sì, va bene, ma l'iperlordosi?". Eccolo accontentato! Valgono gli stessi principi ma con applicazioni naturalmente diverse in quanto riferite a una curva che non è una concavità anteriore come la cifosi dorsale, bensì una concavità posteriore a livello lombare. Si fa sempre riferimento alla legge di Borrelli e Weberfick che recita così: "La lunghezza della fibra (muscolare) è proporzionale all'accorciamento ottenuto dalla sua contrazione, e questo è uguale a circa la metà della lunghezza della fibra". Praticamente se un muscolo ha delle fibre di 10 cm si potrà accorciare di circa 5 cm. Questo vuol dire che se un muscolo lavora in maniera incompleta si avrà una riduzione della sua parte contrattile a favore di quella tendinea, e che quindi se si riduce l'accorciamento anche la sua lunghezza si ridurrà. Poiché è richiesto un arco di contrazione inferiore, il muscolo riduce la sua parte contrattile. Eh, sì! E' una legge che governa tutti gli organismi viventi: il risparmio! Se il tessuto muscolare non serve sarà ridotto, anche perché mantenerlo è davvero costoso per l'organismo (non dimentichiamo che la cilindrata del nostro motore, e quindi il nostro metabolismo, dipende dalla quantità di muscoli che ci portiamo addosso). Ma tornando all'iperlordosi, sarà necessario lavorare in accorciamento sui muscoli che la riducono e in allungamento su quelli che la accentuano, solo che, a differenza dell'ipercifosi, useremo attenzioni ancora maggiori e molto buonsenso, visto che in questo caso sono chiamati in causa muscoli come i femorali che, se è vero che correggono la lordosi, un loro esagerato accorciamento è spesso causa di dolori e lombalgie (ho trattato questo argomento sul numero di luglio 2006: "Postura e benessere"). Bisognerà pertanto agire in accorciamento prevalentemente sui glutei, sul traverso dell'addome, sugli obliqui e sul retto addominale, e in allungamento sui lombari, sul retto del femore e particolarmente sull'ileopsoas il cui accorciamento è quasi sempre causa di dolori alla schiena per colpa degli esercizi lardominali eseguiti in maniera scorretta. I muscoli ischiocrurali si dovranno sì potenziare ma senza accorciarli, lavorando scrupolosamente con lo stretching.