IO DONNA

Settimanale

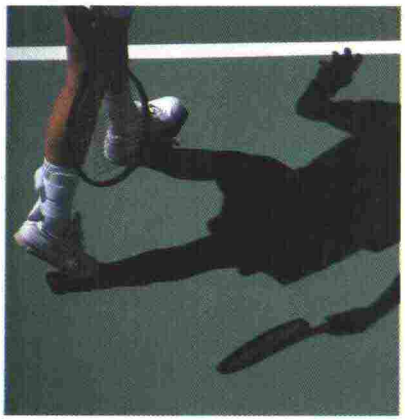
isico ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

Data 18-06-2016
Pagina 130
Foglio 1

SPORT & SALUTE

L'equilibrio del tennis

Nonostante sia uno sport asimmetrico, il tennis non compromette lo sviluppo della colonna, non aggrava la scoliosi e non causa dolori in ragazzi e adulti. Lo ha appena dimostrato uno studio dell'Istituto scientifico colonna vertebrale (*isico.it*) che ha messo a confronto giovani tennisti agonisti e coetanei che praticavano altri sport: rotazioni e movimenti continui, torsioni e servizio in teoria possono danneggiare la schiena, in pratica bastano pochi accorgimenti per evitare conseguenze. «Le torsioni sono bilanciate dal gioco a due mani, sempre più diffuso soprattutto nel rovescio, e dai miglioramenti tecnici come l'uso di racchette molto leggere rispetto al passato» spiega Fabio Zaina, autore dello studio. «Il servizio può stressare la schiena, se il gesto tecnico non è adeguato: rivedere il movimento e preparare il fisico con una buona ginnastica compensativa, che faccia lavorare il braccio debole per bilanciare l'altro, limita lo sforzo asimmetrico e riduce i rischi. Non esiste uno sport ideale per la colonna vertebrale: chi ama il tennis può evitare infortuni e lombalgia con esercizi mirati che allenino i gruppi muscolari della schiena, messi sotto sforzo sul campo».



Elena Meli

Codice abbonamento: 100846

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.