



#Focus on

Speciale Estate Yoga Tour

Speciale Fashion Issue 2016 Speciale 20 anni

Run4me Riflessi d'estate



Le idee shopping più glam con Io Donna shop

ATTUALITÀ PERSONAGGI MODA BELLEZZA LIFESTYLE BENESSERE OROSCOPO VIDEO SPECIALI SHOP

HOME, BENESSERE, SALUTE E PREVENZIONE / 19 giugno 2016



L'equilibrio verticale del tennis

Racchette e palline non danneggiano la schiena. Purché "il gesto tecnico" sia adeguatamente preparato

di Elena Meli



Getty Images

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 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».

CORRIERE DELLA SERA

domenica 19 giugno 2016

aggiornato 12:58

ULTIME NOTIZIE



Non solo Milano e Roma
Da Savona a Crotone:
[le altre 7 sfide simbolo](#)



Incarichi Asl, Raggi: «Ecco le carte». Il Pd: viola il silenzio elettorale



Belgio, nuovo allarme attentati: evacuata stazione centrale di Bruxelles