



**BENESSERE
SI PARTE!**

Che grinta Pink, 29 anni. Ad agosto esce il nuovo singolo, rock e punk come la sua Triumph Bonneville: un'icona senza tempo. Da guidare con tanto di polsiere e stivaloni

CHE LA MOTO SIA CON TE MA SALVA LA SCHIENA

Pilota full time in partenza per le vacanze o scooterista part time in giro per la città, quando cavalchi il tuo bolide fallo anche con la testa: tienila dritta, rilassa le braccia, sciogli i polsi. Così, quando scendi, sei felice come quando guidi

di **Barbara Rachetti** ha collaborato **Donatella La Viola**

Centaure, scooteriste o solo passeggere (ma mai "zavorrini"), l'estate è il vostro momento. Per le fughe verso il mare, per lo slalom in città, per un passaggio rinfrescante sul sellino. Se la moto è il vostro mezzo (in Italia sono 250 mila le donne che ne possiedono una di grossa cilindrata, 20 mila le *habitué* dello scooter), saprete a menadito l'ABC delle due ruote. Eppure, la tentazione di stare in punta di sella, o di ingobbirsi con la testa tra le spalle, resta forte. Ecco alcune dritte salva-viaggio. E salva-schiena.

IN CITTÀ

La sella salvacolonna Se il vostro scooter, oltre a piacervi perché è

femminile ma ruggente, è un modello con le ruote grandi, siete a cavallo. «Maggiore è il diametro delle ruote, minore è il numero di scossoni che si trasmettono alla colonna» spiega il dottor Gerardo Capaldo, fisioterapista. «Di solito, però, questi modelli hanno la seduta alta. Attenzione, quindi, a come si tengono le ginocchia: devono stare piegate a 90 gradi, con le piante dei piedi ben poggiate sul pavimento, proprio come su una sedia. Altrimenti, senza neanche accorgersene, la schiena si incurva».

L'impugnatura salvacollo Andare sullo scooter non vale come la tessera in palestra. Ma ci vogliono braccia forti e toniche: il bolide più piccolo

lo pesa almeno 200 chili. «Tirarlo su e giù dal cavalletto, guidarlo nelle manovre a bassa velocità richiede un certo sforzo alle braccia: più bicipiti e tricipiti sono tonici meglio è» prosegue l'esperto. Quindi, se li allenate abitualmente, ci guadagnate anche in sicurezza sul mezzo. E già che ci siete, fate dello stretching per il collo. «Aiuta a rimediare alle contratture se si guida con la testa infossata» dice il dottor Capaldo. «Ma per evitare del tutto gli indolenzimenti, meglio ancora sarebbe tenere sempre le spalle abbassate, con le scapole che quasi si toccano».

Il giubbotto salvapelle Il calore che emana la strada non invoglia a indossare il giubbotto. Ma il danno che

segue a pag. 122



Eros Ramazzotti, 45 anni. In vetta alle classifiche con "Ali e radici", l'11mo album di inediti. In sella alla sua Naked, una delle tante moto del suo parco



Carolina Crescentini, 29 anni. La "Generazione 1000 euro" non sfreccia, sguscia: in città l'attrice usa un tranquillo 125

segue da pag. 121

l'asfalto può invece provocare sulla pelle in caso di caduta, dovrebbe convincervi a nascondere l'adorabile micro top sotto alle protezioni. Almeno momentaneamente. «Ci sono speciali bretelle per la schiena, da indossare anche "a nudo". Oppure giubbottini versatili, da cui estrarre le imbottiture da mezza stagione, tenendo solo le protezioni» spiega l'esperto. E pensate che chic scenderete dallo scooter con tanto di guanti! «Oltre a evitare i calli, che si formano anche guidando solo mezz'ora al giorno, i guanti salvano dalle abra-

sioni: le mani sono la prima parte del corpo a rovinarsi in caso di incidenti» aggiunge il dottore.

IN VACANZA

L'esercizio salvacurve Se la moto fa così parte della vostra vita da andarci anche in vacanza, allora siete delle biker autentiche. Ma non sprovvedute. «Chi guida un modello con la seduta bassa, che obbliga a distendere le gambe, rischia di alzarsi con la schiena dolorante perché questa posizione "da divano" fa ruotare il baci-

no in avanti. La curva lombare si inverte. E così la colonna perde del 50 per cento la capacità di resistere ai contraccolpi» spiega Capaldo. «Conviene fare una piccola sosta ogni ora, estendendosi all'indietro 10 volte, con le mani che premono sulla zona dei reni. Così si riallinea la colonna».

La posizione salvapolsi «Nei viaggi lunghi, si tende a scaricare sui polsi il peso delle braccia. E all'arrivo ci si ritrova tutte acciaccate. «La posizione giusta è con le braccia distese ma morbide. E, ogni tanto, bisogna sciogliere le mani, facendo delle circonduzioni con i polsi» dice l'esperto.

L'ospite salvaequilibrio Chi sta dietro non deve fare la classica "zavorrina". «Se il passeggero è passivo, le curve diventano pericolose. Bisogna invece assecondare il pilota, per aiutarlo a mantenere in equilibrio la moto» conclude l'esperto. «Occhio al collo: l'"ospite" tende ad allungarlo in avanti, per contrastare la velocità. Ma così si infiamma la cervicale». ■

NOVITÀ IN PISTA (E NON SOLO)

In pista si sta rannicchiati come il fantino sul cavallo, con le ginocchia all'altezza del petto e la testa quasi tra le mani. Non proprio il massimo per il fisico. Per questo i campioni della Super Bike e del MotoGp (come Valentino Rossi, il più grande di tutti i tempi), hanno a loro disposizione una nuova apparecchiatura, che li segue nella Clinica Mobile. Si chiama Hilterapia, è un laser di ultima generazione che cura i dolori alle ossa, ai tendini e ai muscoli. E non solo dei piloti professionisti. Se la moto (o la postura sbagliata alla scrivania) mette alla prova anche la vostra schiena, su www.hilterapia.it trovate 180 centri in tutta Italia in cui rimettervi in sesto. E in pista!



Gerardo Capaldo, fisioterapista, direttore del portale di informazione medico scientifica FisiOnLine (www.fisionline.org).