

# FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO



## 5,3,1...BUON ANNO!!!

L'anno appena concluso mi ha regalato tantissimi momenti felici e qualche periodo più difficile. La parola "crisi" deriva dal verbo greco  $\text{κρίνω}$  che significa "giudicare, distinguere. E ci riporta alla necessita di scegliere. La crisi è qualcosa di necessario per poter evolvere. Non è scontato che una crisi porti sempre ad un miglioramento. Di certo però senza una crisi, non c'è una crescita. Un allenamento o una seduta di riabilitazione deve sfidarvi, indurre in voi una piccola "crisi".

Per quello che riguarda me, ogni volta che devo scegliere un esercizio o un percorso per voi, devo compiere una scelta e qualche volta non nego di andare in difficoltà. Ma ringrazio ogni vostro parere, ogni piccolo feedback o anche quei piccoli dolorini indesiderati che talvolta si presentano, perché mi offrono la possibilità di andare in "crisi" e progettare una soluzione più efficace per ciascuno di voi. Nelle newsletter del 2023 vi ho "stressato" con articoli che riguardavano l'importanza del lavoro di forza in fisioterapia. Come avrete notato dagli ultimi allenamenti di quest'anno, sto cercando di impostare il lavoro per rendere ciascun di voi più consapevole del proprio livello di forza negli esercizi fondamentali,

i cosiddetti "multiarticolari". Per me questi esercizi rappresentano la continuità, il corretto avanzamento del lavoro di rieducazione posturale dal quale sono partito nel 2007 al termine del mio percorso accademico e all'inizio della mia avventura professionale. La corretta esecuzione di questi esercizi e il progressivo avanzamento nei carichi di lavoro, rappresenta il mio "focus" principale nell'anno che è appena iniziato. Progredire negli esercizi fondamentali significa diventare più forti e migliorare il proprio stato di salute.

Per raggiungere questi risultati sarà necessario impostare la lezione in modo leggermente differente da come siete stati abituati negli ultimi 4 mesi.

Ho ripreso in mano un manuale operativo chiamato **5/3/1** (di Jim Wendler) che racchiude una metodica che utilizzeremo sicuramente nei primi mesi del 2024. Dall' 8 di Gennaio avremo modo di approfondire insieme tutti questi argomenti.

Desidero nuovamente ringraziare ognuno di voi per il percorso che abbiamo fatto insieme nello scorso anno. La vostra presenza e il vostro entusiasmo sono per me la più grande fonte di energia e ispirazione.