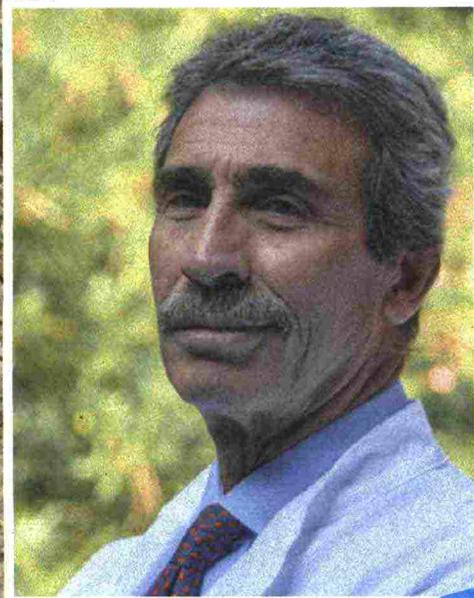


A high-angle photograph of a man sitting on a bicycle. He is wearing a grey Nike tank top, a black cap, and sunglasses. He has a large, detailed tattoo on his left arm. The bicycle's handlebars and a digital display are visible in the foreground. The background is a textured, light-colored ground.

# Salute In bici sì, ma con la schiena dritta

## LA PASSIONE DI DE MARTINO

Stefano De Martino, 30 anni appena compiuti, è uno dei tanti vip che sono diventati fan delle biciclette negli ultimi tempi.



L'ESPERTO  
CHIROPRACTICO  
WAYNE STEINER  
CI SPIEGALE  
POSIZIONI  
GIUSTE DA  
TENERE SULLE  
"DUE RUOTE"

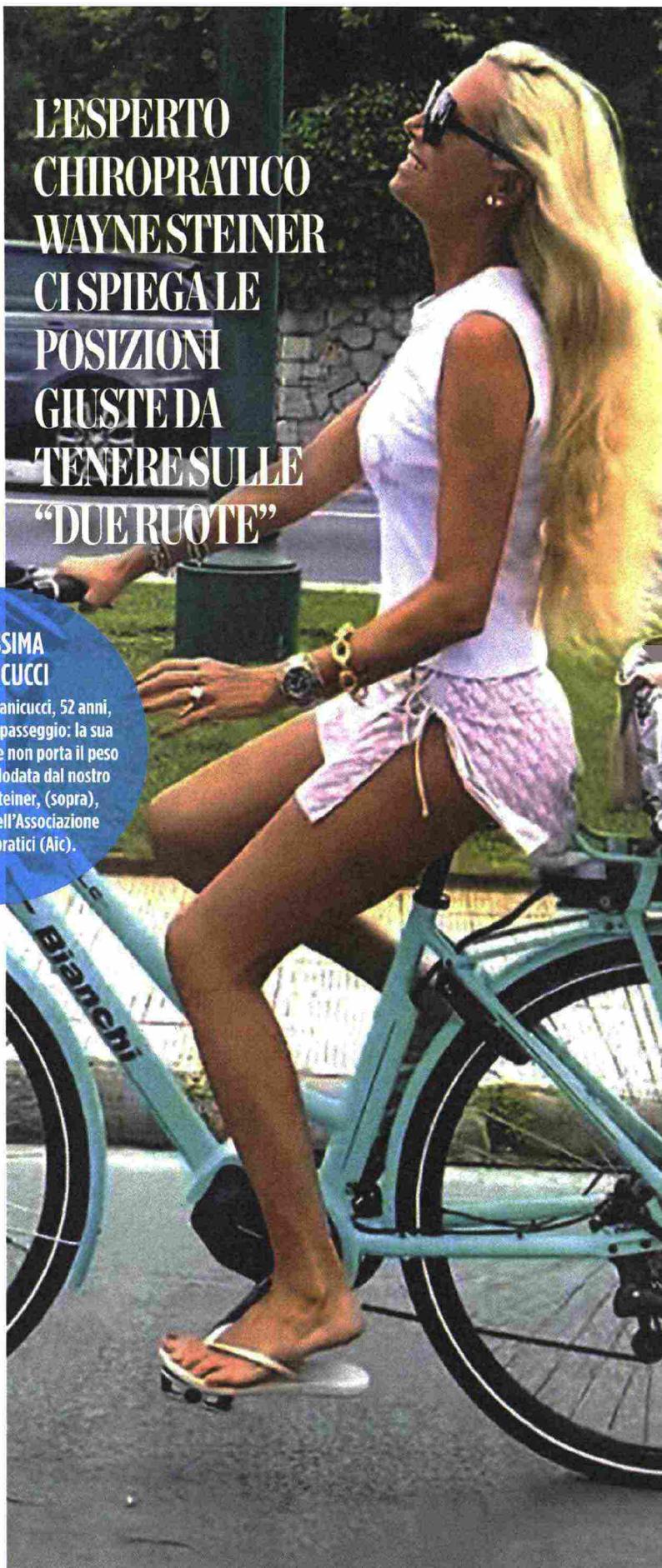
BRAVISSIMA  
LA PANICUCCI

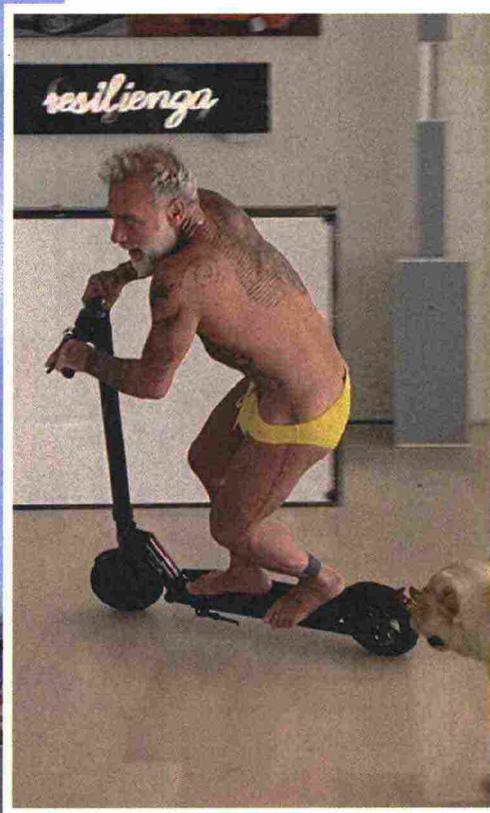
A destra, Federica Panicucci, 52 anni, su una bicicletta da passeggio: la sua postura rilassata, che non porta il peso troppo in avanti, è lodata dal nostro esperto, Wayne Steiner, (sopra), vice presidente dell'Associazione Italiana Chiropratici (Aic).

MILANO, OTTOBRE

Una laurea magistrale presso college e università internazionalmente accreditate consente di diventare Dottori in Chiropratica: è un percorso di un minimo di 5 anni a frequenza obbligatoria e a tempo pieno. In Italia questa formazione non esiste ancora e di conseguenza tutti i Dottori Chiropratici si sono laureati all'estero, quindi il paziente deve fare molta attenzione perché non basta professarsi tali per esserlo veramente. È importante verificare che il professionista appartenga all'Associazione Italiana Chiropratici (Aic), che accetta come membri esclusivamente i Dottori chiropratici che hanno seguito gli standard internazionali adottati dalla World Federation of Chiropractic, il cui interlocutore è l'Organizzazione mondiale della sanità. Si può consultare l'elenco dei professionisti accreditati (sono circa 400 distribuiti sul territorio nazionale) sul sito [chiropratica.it](http://chiropratica.it) o chiamando il numero verde 800-017806.

**Posture scorrette, dismorfismi possono generare fastidiosi disturbi** a carico della colonna vertebrale e trasformarsi in mal di testa, mal di schiena e altre patologie che rischiano di ►►





**LA MOTO  
NON GLI BASTA**

Altri due personaggi famosi che usano le "due ruote": qui, il pilota motociclistico Andrea Iannone, 31 anni. Sopra, a destra, Gianluca Vacchi, 53, che però usa il monopattino, sostiene il dottor Steiner, in modo scorretto accentuando possibili problemi per collo e colonna vertebrale.

# Iannone, ma che spericolato

**ATTENTO GIANLUCA VACCHI:  
«POSTURE SCORRETTE  
POSSONO CAUSARE  
DOLORI SPARSI ED ERNIE»**

►►► complicare la quotidianità, soprattutto nelle nuove abitudini. Come quella di andare a lavoro, in palestra o semplicemente al parco con la bicicletta, che in Italia ha fatto registrare un boom delle vendite anche grazie al "bonus mobilità" che prevede un incentivo per l'acquisto. Uno studio realizzato di Idealo, un portale internazionale che si occupa di indagini di mercato e comparazione dei prezzi, attesta che i dati italiani mostrano una crescita di interesse verso le biciclette elettriche addirittura del 912,9 per cento.

Che siano da corsa, da città o da passeggio, bici e monopattino sono il "must have", quello che tutti desiderano avere, del 2020 post lockdown, amatissimo anche dai vip. Ma quali benefici si hanno introducendo tra le proprie abitudini quotidiane la bicicletta come mezzo per spostarsi? Lo abbiamo chiesto al Dottore in Chiropratica Wayne Steiner, Vice Presidente dell'Associazione

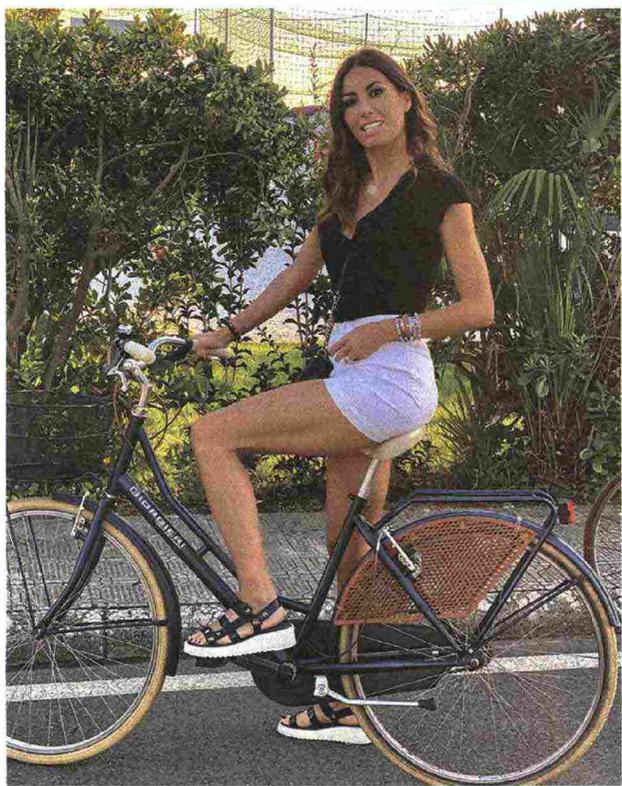
Italiana Chiropratici (Aic) «La bicicletta non fa bene alla colonna vertebrale», spiega il Dottor Steiner. «Fa molto bene ad altre cose, tra le quali il sistema cardio-vascolare, gli arti inferiori, compresa la muscolatura, le anche e le ginocchia. Per chi ha bisogno di fare attività aerobica, ma non vuole sovraccaricare la colonna vertebrale e le articolazioni, creando l'insorgenza di processi degenerativi artrosici o condroplastici (cartilagine) alle vertebre, la pedalata rappresenta una valida alternativa.

In condizione di sovrappeso, la bicicletta permette di bruciare calorie senza stressare le articolazioni come farebbe la corsa, esponendole a traumi dovuti proprio al peso in eccesso. Sul piano psicofisico, la bicicletta rappresenta un modo piacevole di fare attività fisica in un ambiente salubre».

**Qual è la postura corretta per stare in bicicletta senza creare danni all'apparato muscolo- scheletrico?** «Per ►►►

## LA CITY-BIKE È IL MEZZO IDEALE

Due esempi di uso corretto e rilassato della bicicletta, che non causano sforzi eccessivi al nostro apparato osseo: a destra Salvo Sottile, 47, con una city-bike. Sotto, Elisabetta Gregoraci, 40 (ora nella Casa del Grande fratello) anche lei correttamente seduta sul sellino a schiena dritta.





## LA SANTARELLI NELLA NATURA

A sinistra, Elena Santarelli, 39 anni, in bicicletta nella natura. L'attrice e soubrette è stata testimonial di una corsa ciclistica per raccogliere fondi per la ricerca sui tumori cerebrali dei bambini. Un impegno a cui è legata in seguito alla malattia, poi superata, del figlio primogenito Giacomo, avuto dall'ex calciatore Bernardo Corradi.

►►► non arrecare danni durante la pedalata, la postura gioca un ruolo fondamentale», risponde il dottor Steiner. «Tropo carico in avanti sul manubrio può provocare danni alla schiena, collo, e spalle. La posizione delle bici da corsa fa bene solo se corri. L'aerodinamicità richiede certe posizioni non compatibili con la colonna vertebrale, che causano ipolordosi lombare e iperlordosi cervicale. Entrambe deleterie a lungo andare». Nelle foto che corredano questo servizio, sono promosse quindi a pieni voti Elisabetta Gregoraci e Federica Panicucci.

**Quali danni potrebbe comportare un utilizzo sbagliato dovuto a posizioni scorrette?** Ecco come risponde Steiner: «Assumere una postura scorretta sulla bici può nuocere ai dischi intervertebrali, causando o peggiorando eventuali protrusioni, ernie, o provocare la degenerazione degli stessi. Tempi prolungati con il collo in tensione po-

## DOPO UNA PEDALATA SAREBBE OPPORTUNO DEDICARSI A UNA BREVE SEDUTA DI "STRETCHING"

trebbero invece provocare emicrania, cefalea o peggio ancora, cervicobrachialgia, che consiste in dolore, formicolio e insensibilità alle braccia». Non prendete come esempio l'indisciplinato Gianluca Vacchi che gira in monopattino per casa.

**Se dovessimo scegliere un solo esercizio, per chi non ha mai tempo per nulla, da eseguire per migliorare la postura in bici, quale sarebbe?** «Bisognerebbe prima scegliere la bici in base all'utilizzo che se ne vuole fare», dice Steiner. «Per chi non è proprio allenato, la bici da corsa è da considerare off-limits. Meglio preferire una city bike oppu-

re una mountain bike. Entrambe possono essere utilizzate da chiunque senza particolare preparazione atletica». E ha scelto bene quindi Salvo Sottile che ama trascorrere del tempo libero a pedalare.

**È consigliabile fare dello stretching una volta finito di "pedalare"?** «Per chi ha tempi limitati, è consigliabile, magari dopo una fase iniziale di 5-10 minuti di pedalata per riscaldare i muscoli, fare una breve routine di stretching per le gambe, schiena e collo. Lo stretching andrebbe fatto anche alla fine della pedalata per aiutare a smaltire l'acido lattico accumulato nei muscoli durante l'allenamento in bici».

**Chiude questa passeggiata in bici Elena Santarelli che dal suo profilo Instagram lancia la campagna solidale *progettoheal*: 400 km divisi in 9 tappe, «affrontati dai nostri papà», scrive Elena sulla sua pagina, «per i nostri piccoli super eroi, per sostenere la ricerca sui tumori cerebrali in età pediatrica».** ■