

Su terreno strapiombante



Descriviamo qui di seguito la posizione di equilibrio a triangolo incrociato laterale in bilanciamento su terreno strapiombante analizzando i differenti segmenti corporei:

- ▶ piedi: un piede in appoggio-trazione esterno su un appoggio in linea oppure oltre la verticale della mano principale, l'altro in bilanciamento. La posizione migliore del piede in bilanciamento viene suggerita dalla sensazione corporea che ricerca l'equilibrio evitando rotazioni e oscillazioni del corpo, e dalla direzione dell'appiglio successivo da prendere. Può succedere che il piede in bilanciamento sia staccato dalla parete e aiuti il bacino a ruotare lateralmente.
- ▶ gambe: leggermente flessa la gamba corrispondente al piede in appoggio-trazione, l'altra distesa con muscolatura rilassata

- ▶ bacino: ruotato lateralmente con il fianco opposto alla mano principale verso la parete e avvicinato in modo da potersi allungare per raggiungere l'appiglio successivo.
- ▶ busto: ruotato lateralmente seguendo il bacino, e con le spalle ulteriormente ruotate all'esterno per aumentare l'allungo lasciando il braccio principale più disteso possibile.
- ▶ braccia e mani: la mano principale in carico sull'appiglio con il braccio possibilmente disteso, l'altra libera da carico pronta ad essere utilizzata.

Gli arti superiori sono decisamente caricati in quanto la proiezione del baricentro è decisamente fuori dalla base di appoggio. Come avviene su terreno verticale, non è indifferente la mano che si muove per prima per le rotazioni molto pronunciate che intervengono quando si stacca una mano.

Lo schema a triangolo incrociato diventa fondamentale per l'equilibrio del corpo. Finalizzata al raggiungimento della presa successiva risulta spesso più efficace e meno faticosa la posizione laterale in quanto permette di raggiungere appigli più lontani.

All'aumentare dell'inclinazione della parete, quindi su forti strapiombi, la linea verticale immaginaria che passa per la mano principale non cadrà più necessariamente tra i piedi. Il piede in appoggio tenderà ad essere allineato o addirittura spostato lateralmente oltre detta linea a seconda della posizione dell'appiglio successivo.

Nel caso estremo del tetto si andrà a scegliere un appoggio sulla linea congiungente la presa principale e l'appiglio che si vuole andare a prendere. Inoltre che su forti strapiombi o su i tetti oltre alle rotazioni del corpo destra-sinistra si sommano le oscillazioni dentro-fuori per cui la ricerca è frutto di un complesso sistema di forze date da opposizioni, agganci e trazioni dei piedi in funzione dell'appiglio che si dovrà raggiungere.

Si ribadisce ancora una volta che le posizioni di riposo e rilassamento muscolare, rare ma fondamentali nell'economia della scalata, saranno spesso diverse da quelle di equilibrio necessarie alla progressione.