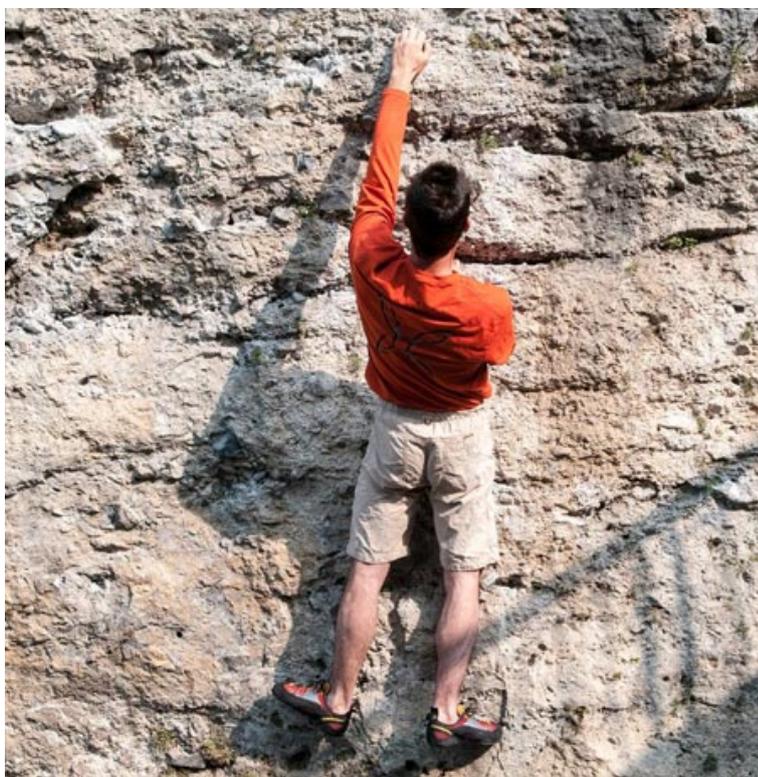


## Su terreno verticale



Descriviamo di seguito la posizione di equilibrio a triangolo di base (in bilanciamento) analizzando i differenti segmenti corporei:

- ▶ **piedi:** un piede in appoggio-spinta, l'altro in bilanciamento con l'ampiezza necessaria a far cadere la verticale della mano principale tra i due piedi. Il punto migliore di contatto del piede in bilanciamento è solo uno, e viene suggerito dalla sensazione corporea che ricerca contemporaneamente l'equilibrio generale del corpo e la minor tensione possibile della gamba in bilanciamento. Si noti che l'appoggio ideale tende ad essere vicino alla verticale della mano principale. Quanto l'appoggio si discosta dalla verticale della mano principale, tanto più sarà necessario aprire il piede in bilanciamento e maggiore sarà la difficoltà di portare la proiezione del baricentro sulla base di appoggio. Per ottenere un maggior equilibrio e minor carico sulla mano principale, il bacino deve infatti spostarsi verso la base di appoggio reale, ossia sopra il piede che lavora in appoggio-spinta

- ▶ gambe: leggermente flessa la gamba corrispondente al piede in appoggio, l'altra distesa con muscolatura rilassata
- ▶ bacino: portato a contatto della parete e spostato lateralmente in modo che la proiezione del baricentro si avvicini più possibile a cadere sulla base di appoggio. Il bacino è in retroversione ed è leggermente ruotato rispetto all'asse verticale in modo da favorire il contatto del piede in bilanciamento con la parete aumentando così la stabilità
- ▶ busto: leggermente inclinato lateralmente verso la gamba con il piede in bilanciamento per compensare lo spostamento del bacino nella direzione opposta. E' anche leggermente staccato dalla parete, arcuato all'indietro per permettere miglior visione della parete
- ▶ braccia e mani: la mano principale in carico sull'appiglio con il braccio possibilmente disteso, l'altra libera dal carico disponibile ad essere utilizzata sul nuovo appiglio

Su terreno verticale gli arti superiori sono maggiormente carichi in quanto non è più possibile portare la proiezione del baricentro completamente sulla base di appoggio. Molto importante che il Bacino sia retroverso.

Una sostanziale differenza con la situazione del terreno appoggiato è che su terreno verticale non è più indifferente la mano che si muove per prima a causa delle possibili rotazioni che il corpo può subire. Su questo terreno diventa quindi importante lo schema a triangolo incrociato.

Si ricerca l'equilibrio in funzione della mano principale (quella che resta ferma), posizionando i piedi in funzione di questa. Si evidenzia che per ottimizzare la posizione di equilibrio è importante che il piede maggiormente carico sia quello opposto alla mano principale (schema incrociato) e che è necessario che la linea verticale immaginaria passante per la mano principale cada tra i piedi (triangolo).

Nello schema a triangolo incrociato l'atteggiamento del corpo può essere frontale o laterale. Può risultare più favorevole (in base alla disposizione degli appoggi) la posizione laterale, in quanto potendo avvicinare maggiormente il bacino alla parete e potendo mantenere il braccio principale maggiormente teso, questa posizione permette di raggiungere prese più lontane a parità di sforzo muscolare.

Le posizioni di equilibrio finalizzate ad ottenere il massimo riposo muscolare potranno non coincidere con quelle di equilibrio assunte durante la progressione.