

## ALLENAMENTO FUNZIONALE E RIEDUCAZIONE MOTORIA

Gli esercizi di allenamento funzionale allenano i muscoli per aiutarti a svolgere le attività quotidiane in modo sicuro ed efficiente. È probabile che la maggior parte di chi legge non viva per allenarsi. Per molte persone, l'esercizio fisico è un modo per mantenere o migliorare la qualità della vita. E **questo è il fulcro dell'allenamento funzionale**.

Esercizi di allenamento funzionale sono progettati per allenare e sviluppare i muscoli per rendere più facile e più sicuro svolgere attività quotidiane, come trasportare generi alimentari o giocare a basket con i propri figli.

Micheal Boyle definisce l'allenamento funzionale così: *“un complesso di esercitazioni in grado di coinvolgere equilibrio e propriocezione; esercitazioni eseguibili con i piedi per terra, senza l'assistenza di macchinari, o comunque in condizioni tali che la forza possa essere applicata ed espressa in condizioni di instabilità ed il peso del corpo debba essere diretto e controllato in tutti i piani del movimento”*.

L'allenamento funzionale affonda le sue radici nella branca della **riabilitazione**.

Soprattutto in principio, l'esercizio funzionale proponeva esercizi molto simili alle attività domestiche e lavorative, al fine di far riguadagnare tali capacità perdute dai soggetti in seguito a traumi o interventi chirurgici.

Pertanto, se il lavoro specifico di un paziente richiedesse di sollevare ripetutamente carichi pesanti, l'esercizio funzionale si incentrerebbe in questa tipologia di sforzi.

Se invece il paziente fosse genitore di bambini piccoli, l'attività funzionale sarebbe mirata ad incrementare la resistenza a carichi moderati, con una certa componente isometrica, sulle braccia.

Ed ancora, se il paziente fosse un maratoneta, l'allenamento funzionale sarebbe finalizzato alla ricostruzione della resistenza.

Nella riabilitazione, l'allenamento funzionale **non** deve necessariamente comportare attività di forza massimale o sub massimale, o indirizzate a creare ipertrofia, ma deve sviluppare la capacità di affrontare gli sforzi nei quali il soggetto presenta difficoltà.

L'allenamento all'**equilibrio**, per esempio, è spesso incluso nel trattamento funzionale dei pazienti in riabilitazione per un infortunio o un intervento agli arti inferiori (caviglie, ginocchia ecc.).

D'altro canto i trattamenti funzionali richiedono un'attenta progettazione, che non può prescindere dal realismo sugli obiettivi prefissati, sui mezzi da utilizzare e sui tempi necessari.