



Ciao,

ricordi che abbiamo parlato di 3 obiettivi nella prima newsletter?

1. prevenire gli infortuni
2. curare in sicurezza
3. perfezionare il movimento.

Quando si parla di flessibilità sono automaticamente coinvolti tutti e tre. E' un ambito nel quale bisogna considerare molte cose e non sempre è facile: normalmente siamo abituati a gestire la mancanza di flessibilità, non il contrario – ossia l'eccesso.

Uno degli aspetti legati all'eccesso di flessibilità riguarda la tendenza che molte persone hanno di auto manipolarsi. Ti sarà capitato di sentirti fare questa domanda:

le articolazioni che scrocchiano sono pericolose?

Qual è la verità? E' importante evitare l'auto-manipolazione per una serie di motivi. Questo è particolarmente vero se la tendenza riguarda sempre la stessa articolazione ed è ancora più importante se arrivi al punto che l'articolazione scrocchia da sola.

Spero di riuscire a chiarire buona parte dei dubbi in questo post

<https://www.chiarasicuri.it/perche-dovresti-smettere-di-scrocchiarti-le-articolazioni/>

Come sempre, se hai dubbi o curiosità, non esitare a scrivermi.

A presto
Chiara