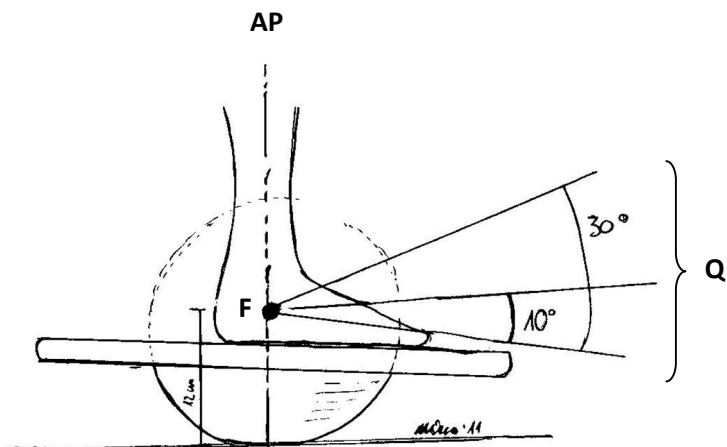


TAVOLETTA PROPRIOCETTIVA "LYNCH-PIN"

La tavoletta propriocettiva "Lynch-Pin" che propongo, ha alla base un concetto di costruzione ben preciso: creare una tavoletta che potesse rispettare il fulcro di movimento della caviglia.

Come dal disegno (1), si può evidenziare che la calotta è volutamente costruita a questa curvatura (*che non è mezza sfera, ma appunto una parte "calotta"*) per permettere, che il fulcro di rotazione F nella spinta e nell'elevazione del piede sia all'altezza del malleolo stesso. L'altezza è di 12 cm, calcolata sull'altezza da terra, del malleolo esterno di 10 sportivi, della statura media di 170 cm.



Disegno 1

Legenda:

AP	Asse Perpendicolare
F	Fulcro
Q	Ampiezza
R	Frequenza (velocità di movimento)

Anche se la forma rotonda della tavoletta è invitante, non si deve cadere nell'errore di mettere il piede al centro, ma bisogna cercare di osservare che il malleolo esterno sia posizionato sull'asse perpendicolare AP con il terreno, che passa al centro della tavoletta.

Esercizi:

✧ **SCOPO PROPRIOCETTIVO**

Formula Q - R +

Lavoro di spinta ed elevazione del piede che non superi i 10° di ampiezza (Q) ma che si centra su una frequenza di movimento (R) molto alta.

✧ **RINFORZO MUSCOLARE**

Formula Q + R -

Lavoro di spinta ed elevazione del piede che si aggira sui 30° di ampiezza (Q) e una frequenza di movimento (R) bassa.

Dott. Mirco Dal Maso