

Il piede ha la necessità fisiologica di muoversi liberamente

Secondo la filosofia del Barefooting, indossare sempre le scarpe indebolisce la muscolatura dei piedi

RUBRICA - Sin da bambino, soprattutto in estate sono stato abituato a camminare e a giocare spesso a piedi scalzi.

Oggi da Coach riconosco, dove possibile, l'importanza di come il piede abbia la necessità fisiologica di muoversi liberamente, senza la costrizione delle scarpe che inevitabilmente inibiscono la nostra mobilità e propriocettività, ovvero la capacità di percepire e controllare il nostro corpo per un corretto funzionamento.

Secondo la filosofia del **Barefooting**, indossare sempre le scarpe indebolisce la muscolatura dei piedi, ne impedisce i movimenti naturali e corretti e fa in modo che il peso del corpo si sposti verso l'avampiede anziché gravare soprattutto sul tallone. Camminare a piedi nudi avrebbe invece numerosi benefici per la nostra salute, per la nostra postura e per favorire un movimento corretto del nostro corpo, esercitare la muscolatura dei piedi, favorire una distribuzione corretta del peso del corpo, ritrovare il baricentro naturale, favorire la traspirazione e la circolazione del sangue, fino a godere di un vero e proprio massaggio del piede molto benefico per via del contatto con il suolo.

Ebbene, in questo Agosto vi invito a provare questa sensazione di libertà, soprattutto camminando su un terreno erboso o sul bagnoasciuga, non certo sull'asfalto incandescente, per sperimentare il piacere che il contatto con il suolo ci offre.

Camminare scalzi fa bene alla salute..ecco perché:

- Maggior equilibrio del corpo.
- Miglioramento della postura.
- Muscolatura dei piedi più forte.
- Recupero di una maggiore stabilità.
- Miglioramento della circolazione delle gambe e riduzione dei gonfiori.
- Camminata a piedi scalzi come antistress naturale.
- È un massaggio naturale.
- Camminare scalzi riattiva la circolazione e il ritorno venoso.

Mio vantaggio personale:

Non devo cercare 7 paia di scarpe in casa...

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: marco_brusadelli@hotmail.it

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buozzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

ARTICOLI PRECEDENTI

7 Luglio - [Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo](#)

7 giugno - [Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei](#)

5 maggio - [Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è](#)

28 marzo - [Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta](#)

22 febbraio - [Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute](#)

23 gennaio - [Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso](#)

2018

21 dicembre - [Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...](#)

23 novembre - [**Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli**](#)