

Il Dott. Aigelsreiter consiglia: “Il letto migliore per la vostra schiena!”

Hofrat Prof. Mag. Dott. Helmut Aigelsreiter, nato il 3 gennaio 1930 a Mürzzuschlag, in Austria, è scienziato dello sport e specialista nel campo della teoria dell'allenamento e della motricità.

Quando aveva circa 40 anni, soffriva di forti dolori ai reni e di spiacevoli limitazioni motorie a causa di costanti carichi sbagliati sulla colonna vertebrale dovuti allo sport praticato ai massimi livelli. Dopo che tutti gli approcci terapeutici della medicina classica (dai massaggi a cure di primissima qualità ed esercizi di allungamento) si sono rivelati inefficaci, un'operazione sembrava essere l'ultima via



d'uscita. Dopo essersi rifiutato di sottoporsi a tale operazione, il Sig. Aigelsreiter si è occupato intensamente dell'anatomia dell'apparato locomotore e ha sviluppato una cinesiterapia sotto forma di esercizi di estensione e rafforzamento, che egli stesso ha seguito rigorosamente. Oggi, all'età di 75 anni, dispone dell'agilità di un bambino di sette anni e diffonde la propria conoscenza e le proprie esperienze tramite libri, video, seminari e apparizioni in TV. Da 12 anni Helmut Aigelsreiter dorme su un Hüsler Nest. Assieme a lui abbiamo discusso dell'importanza del sonno e del letto per il corpo umano.

Hüsler Nest: Dott. Aigelsreiter, in generale: perché ci stanchiamo e andiamo a dormire?

Dott. Aigelsreiter: *Perché il corpo, e in particolare l'apparato locomotore, ha bisogno del sonno come fase di recupero. Tutte le nostre articolazioni, tutti i nostri tendini e muscoli vengono fortemente impegnati per tutta la giornata. Non ha importanza se stiamo seduti, in piedi o se camminiamo: possiamo riposarci solamente nel sonno, quando siamo sdraiati, i muscoli si afflosciano e il nostro peso viene sorretto non dal corpo, bensì dal letto.*

Hüsler Nest: Quanto è forte questo carico?

Dott. Aigelsreiter: *Una volta provi a misurare la Sua statura di mattina presto e nuovamente di sera. Vedrà che nel giro di una giornata ha perso fino a 2,5 cm di altezza. E visto che le Sue ossa non possono certamente restringersi, è il margine di spazio tra le articolazioni e tra i dischi interverte-*

brali che si restringe.

Hüsler Nest: Che importanza ha il letto per un sonno sano?

Dott. Aigelsreiter: *Enorme. Infatti, la fase di recupero è la cosa più importante per la nostra colonna vertebrale, che però può riposarsi solamente se nessun corpo vertebrale e nessun disco intervertebrale sono sotto pressione.*

Hüsler Nest: Ma allora la colonna vertebrale deve essere assolutamente diritta quando siamo sdraiati?

Dott. Aigelsreiter: *Sì. E a questo scopo è necessario che le masse che fungono da baricentro del corpo, cioè le spalle e il bacino, possano sprofondare. In questo modo la colonna vertebrale è sottoposta a una trazione tale da alleggerire i dischi intervertebrali. Inoltre, il liquido delle articolazioni può rientrare senza ostacoli nella fenditura dell'articolazione.*

Hüsler Nest: A questo scopo il letto ha bisogno di determinati punti per la zona delle spalle e delle anche?

Dott. Aigelsreiter: *Assolutamente no. Noi tutti ci muoviamo quando dormiamo e quindi non rimarremmo mai per tutta la notte in questi punti. Ed è proprio questo che rende Hüsler Nest fantastico: il sistema con le trimelle della "rete a doghe" garantisce una posizione ottimale durante il sonno in ogni punto del letto.*

Hüsler Nest: Ma in che modo il materasso e la rete a doghe devono interagire per raggiungere questo scopo?

Dr. Aigelsreiter: *La rete a doghe deve sostenere anatomicamente il corpo nel modo giusto, mentre il materasso garantisce la comodità.*

La rete a doghe può svolgere il proprio ruolo fino in fondo solamente se il materasso non è troppo spesso: il mio materasso è spesso solo 7 cm.

Hüsler Nest: È un valore indicativo adatto a tutti?

Dott. Aigelsreiter: *No, perché naturalmente il proprio peso svolge un ruolo determinante. Io sono molto leggero, ma le persone più pesanti dovrebbero scegliere un materasso un po' più robusto.*

Hüsler Nest: Alla fine dei conti, Lei quale materasso consiglierebbe?

Dott. Aigelsreiter: *Hüsler Nest utilizza solamente materiali naturali e questo è già molto importante. Il lattice flessibile è ideale. Altrettanto importante, però, è il rivestimento di lana per il bilanciamento del clima fra corpo e materasso.*

Hüsler Nest: Per quale motivo è necessario questo bilanciamento del clima?

Dott. Aigelsreiter: *In una notte facciamo evaporare fino ad un litro di umidità, che deve essere assorbita dal materasso e nuovamente restituita, altrimenti ci troviamo a dormire in un letto di sudore assolutamente non igienico. Di conseguenza, il letto dovrebbe lasciare passare l'aria dal basso verso l'alto, perché l'aria trasporta il liquido.*

La struttura verticale delle trimelle, fra le altre cose, favorisce molto bene questa permeabilità.

Hüsler Nest: Ma quanto si deve dormire per riposarsi abbastanza durante il sonno?

Dott. Aigelsreiter: *Non è che esista una regola generale: ognuno è fatto a modo suo. C'è chi ha bisogno di dormire otto ore, chi solo sei. Quello che conta è dare ascolto al proprio corpo. La stanchezza è sempre un segnale che il corpo ha bisogno di riposo, quindi si dovrebbe cedere a questa sensazione, per esempio con una dormitina pomeridiana.*

Hüsler Nest: *Ha bisogno di un buon letto come l'Hüsler Nest solamente chi ha già disturbi alle articolazioni?*



Dott. Aigelsreiter: *Chi ha disturbi acuti deve agire, cioè deve fare movimento ed esercizi di allungamento ed estensione. La posizione ottimale durante il sonno è una parte importante*

della "terapia". Invece, per chi non ha ancora alcun disturbo, l'Hüsler Nest è una parte della prevenzione. Fra l'altro, ci si dorme davvero benissimo.

Hüsler Nest: Un sonno sano è importante solamente per le articolazioni o anche per altre cose?

Dott. Aigelsreiter: *Chi è sdraiato male dorme agitato. Il sonno agitato è sempre un segno che l'apparato locomotore, e con lui anche il cervello, ha troppo da fare di notte. Infatti, poi di mattina presto non ci sentiamo riposati, bensì sfiniti e a pezzi. Naturalmente, questo è un brutto modo per cominciare la giornata.*

Hüsler Nest: Nei Suoi seminari Lei ripropone sempre il Suo programma motorio. Come si fa a partecipare a questi seminari?

Dott. Aigelsreiter: *Devo ringraziare Hüsler Nest per un'idea condivisa: ora ci si può iscrivere a un seminario Aigelsreiter presso qualsiasi partner di Hüsler Nest. Non appena ci sono 15 partecipanti, coordiniamo una data per il seminario.*

Hüsler Nest: Dott. Aigelsreiter, La ringraziamo per l'interessante conversazione!

Hofrat Mag. Dott. Helmut Aigelsreiter, nato il 3.1.1930 a Mürzzuschlag, in Austria, specialista in motricità e della colonna vertebrale, direttore in pensione dell'istituto federale di educazione fisica di Graz, presidente dell'associazione austriaca degli istruttori di tennis (VTÖ) e presidente dell'associazione austriaca delle scuole e degli istruttori di snowboard (VSÖ). Si è fatto un nome grazie a numerose pubblicazioni, filmati per l'apprendimento dello sci, sviluppo di attrezzature per il condizionamento e di attrezzi ginnici, seminari di motricità e relazioni in congressi internazionali nell'ambito degli sport sciistici.

Insegnante di sci con attestato statale, istruttore di sci, direttore della formazione centrale di sci presso accademie pedagogiche austriache, allenatore di badminton, allenatore di giovani sciatori, coordinatore della "D-Trainer_Ausbildung" per lo sci alpino, membro della commissione austriaca di vigilanza per la sicurezza alpina, membro di Interski Austria, membro del gruppo di lavoro austriaco per lo sci nelle scuole, socio corrispondente del KTM del progetto tedesco di formazione per lo sci.



tutto un altro letto