

GESTUALIDAD DINÁMICA DEL MOVIMIENTO

FRÉDÉRIC BRIGAUD.

Prevenir las lesiones antes de que aparezcan los síntomas.

Brigaud presenta un método de observación de la postura muy fácil de aplicar, por parte de cualquier profesor o entrenador. Este sistema permite detectar en pocos minutos las anomalías en el apoyo del pie y en la alineación de las articulaciones de rodilla y cadera. Unas anomalías que son, en muchos casos, el origen de las lesiones que aparecen en pies, rodillas, cadera y columna.

Detectadas las anomalías, Brigaud presenta una serie de ejercicios muy fáciles de realizar, dirigidos a rectificar la posición de los segmentos del miembro inferior y tronco, tanto en posición estática como en la marcha.

Una vez detectada la alteración e interiorizada por el sujeto, una vez ya es capaz de rectificar la posición de manera consciente, Brigaud, presenta los diferentes ejercicios dirigidos a fortalecer adecuadamente los músculos posturales. Su debilidad o desequilibrio, suele ser en muchos casos la causa de las deficiencias observadas que son el foco de las lesiones.



Su experiencia con deportistas tanto de alto nivel como de nivel básico le ha permitido optimizar los ejercicios y alcanzar excelentes resultados.

Este libro, es muy didáctico. Es tan fácil de leer como de interpretar las fotografías con los diagramas superpuestos. Seguro que será de gran ayuda para profesores de educación física de enseñanza primaria y secundaria; para preparadores físicos, rehabilitadores entrenadores personales y demás profesionales del ámbito de la actividad física y rehabilitación funcional.

Personalmente considero que este texto es el aperitivo de otro libro que Brigaud ha publicado posteriormente en Paidotribo relativo a la postura pero, no andando, en carrera. Espero leerlo y en breve y poder publicar el correspondiente comentario.

Joan Rius Sant