

# L'assetto per andare lontano



Un ricorrente mal di schiena ha spinto Fiorucci a studiare un assetto diverso utile per il benessere di cavalieri e cavalli.

Il tipo di assetto studiato da Fausto Fiorucci fa sì che siamo sempre leggeri in sella, sia che montiamo sollevati o seduti.

Come ogni innovazione nell'equitazione di Fausto Fiorucci anche la trasformazione dell'assetto nasce da un problema per il quale andava trovata una soluzione. Il grande campione di Endurance ha cominciato a montare a cavallo da adulto e, non avendo la presunzione di poter fare tutto da solo, ha iniziato a frequentare una scuola di equitazione. Il tipo di assetto adottato nella monta in-

glese tradizionale però non era adatto a Fiorucci che soffriva di mal di schiena. In seguito, anche la sua prima cavalla da endurance Elrisa, aveva iniziato ad accusare frequenti dolori alla schiena. Per questi motivi Fiorucci ha incominciato a studiare in modo approfondito la morfologia del cavallo e in particolare la struttura della sua colonna vertebrale. Da questo studio è nato l'assetto che oggi utilizza a cavallo e che ha per-

messo a lui di continuare a montare superando i suoi problemi fisici e, allo stesso tempo, di far sì che i suoi cavalli faticassero di meno in gara e in allenamento, senza più problemi di schiena. Le prime vertebre del cavallo, partendo dal garrese, sono sorrette più dai legamenti che da muscoli. Sono quindi molto più forti e solide di quelle successive. Nella zona anteriore della schiena del cavallo la maggior parte delle sollec-

itazioni grava sui legamenti, robusti e più elastici delle ossa e non c'è bisogno di un grosso lavoro muscolare da parte del cavallo. Il cavallo inoltre è privo di clavicola. I suoi arti anteriori sono collegati al resto dello scheletro tramite legamenti. Il cavallo, quindi, quando poggia i piedi a terra, scarica il nostro peso sui legamenti senza un grande sforzo muscolare. Tradizionalmente il cavaliere tende a sedersi più o meno a metà

della schiena del cavallo. Fiorucci suggerisce di spostarsi più avanti dove la colonna vertebrale del cavallo è più forte. L'assetto adottato da Fiorucci porta dei benefici sia a noi che al cavallo. Da una parte evita ad entrambi problemi alla schiena, dall'altra permette al cavallo di muoversi liberamente senza essere sbilanciato da noi in quanto sia il nostro baricentro sia il suo passano per la stessa linea.

## Un'unica linea dalla testa ai piedi

- La differenza fondamentale tra questo tipo di assetto e quello tradizionale della monta inglese sta nella posizione del bacino. Il cavaliere non poggia sulla sella sedendo sui glutei ma più avanti, sulle ossa ischiatiche, ovvero le due punte inferiori del bacino. In questo modo tutto il suo corpo si trova su una linea diretta che va dal collo alla cavaglia.
- Nel momento in cui poggia-



Ammortizzando il peso sulle nostre ginocchia peseremo di meno sul dorso del cavallo riducendo i suoi sforzi.

mo sulle ossa ischiatiche e non sui glutei, il nostro sedere ruoterà leggermente all'infuori. Che stiamo sollevati sulle staffe o che battiamo la sella, il contatto con il dorso del cavallo sarà sempre leggero, riducendo, tra l'altro, il rischio di fiaccature. L'impressione che si ricava guardando un cavaliere che monta con questo assetto è quella che sia 'sull'attenti', con le ginocchia appena piegate e i talloni bassi in modo da potersi sollevare sulle staffe senza bisogno di attaccarsi alle redini o di portare le spalle in avanti. Proviamo a metterci davanti ad uno specchio e assumere la stessa posizione che avremo in sella con questo nuovo assetto, sull'attenti con le ginocchia leggermente flesse e divaricate. Teniamo le braccia appena piegate e il bacino leggermente ruotato all'indietro. Potremo notare che, con questo assetto, riusciamo ad accucciare e sollevare senza piegare il busto in avanti, cosa che invece sia-

## LEGERI E MORBIDI IN SELLA



**TESTA**  
Ammortizzando le spinte del cavallo con il nostro assetto riusciremo a tenere ferma la testa

**RACINO**  
Poggiamoci sulle ossa ischiatiche e non sui glutei. Saremo più leggeri in sella

**GINOCCHIO**  
È il fulcro dei nostri movimenti. Deve aderire bene alla sella e fare da ammortizzatore tra noi e il cavallo

**PIEDE**  
Teniamo i piedi leggermente 'a papera' così aiuteremo il polpaccio ad aderire bene al costato del cavallo

Il nostro corpo in sella deve creare un'unica linea dalla testa ai piedi e dare l'impressione che siamo sull'attenti.