

PROF. ALFREDO CARFAGNI

PRIMARIO ORTOPEDICO

OSPEDALE SAN CARLO DI NANCY  
VIA AURELIA, 275 - TEL. 61 83 541 2 3

Ho accolto con molto piacere l'invito di Eleonora Vallone a presentare questo suo ultimo libro.

Conosco Eleonora da molti anni e so del suo impegno di praticante sportiva a buoni livelli ed in diverse discipline.

Qualche anno fa in seguito ad un grave incidente automobilistico, la dovetti sottoporre ad interventi chirurgici per riparare le numerose e gravi fratture procuratele dall'incidente.

Superata la fase operatoria Eleonora si sottopose ad un lungo periodo di rieducazione motoria.

Fu in quell'occasione che ebbi modo di apprezzare non solo l'impegno col quale eseguiva gli esercizi, ma la curiosità e l'attenzione che lei prestava ad ogni singolo movimento.

Tale interesse la spinse non solo a continuare a casa gli esercizi che eseguiva la mattina in ospedale, ma anche cercare di conoscerli meglio attraverso la lettura di testi specifici che si faceva consigliare.

Da quell'episodio negativo, ne ha tratto un grosso bagaglio di esperienze, che le hanno consentito di riproporsi come esperta nel campo.

L'originalità delle sue osservazioni è quella di colei che ha provato in prima persona, non solo le difficoltà tecniche, ma soprattutto quelle pratiche, apparentemente insignificanti ma in realtà molto importanti.

Nel libro di Eleonora Vallone, possiamo scoprire come con mezzi semplici, anche nell'ambito domestico possiamo eseguire esercizi validi per ottenerne quei risultati che per problemi di tempo e di lontananza dagli impianti sportivi siamo spesso costretti a trascurare.

