

**Allenare gli addominali** è il pallino di chi comincia a bazzicare nel mondo del fitness. L'80% delle persone hanno iniziato il proprio percorso di allenamento proprio con l'**allenamento degli addominali** nella speranza di perdere i chili di troppo sulla pancia o di veder spuntar fuori la classica V.



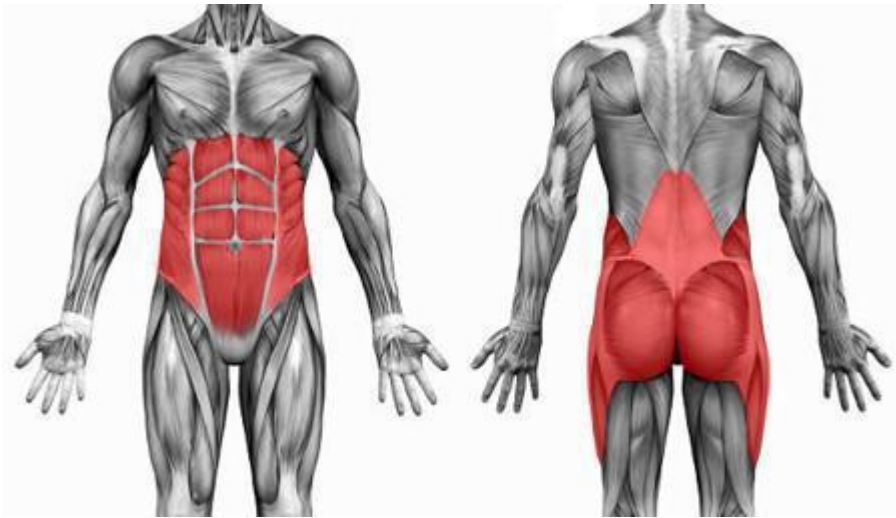
Celebre esempio di Rocky mentre esegue il Dragon Flag, esercizio molto impegnativo per l'addome e tutto il core

Sfortuna di tutti il dimagrimento localizzato è utopia e per far vedere finalmente questi muscoli è necessario fare una dieta per dimagrire non sfondarsi di **esercizi** e crunch in tutte le salse per **allenare gli addominali alti e bassi**, che non esistono: a tal proposito, il **retto addominale** è un unico muscolo, quindi fare **esercizi per gli addominali bassi o alti** non ha senso ma ancora di più non ha senso ed è svantaggioso allenare l'addome da solo perché col passare del tempo si possono creare tensioni e squilibri posturali e ripercuotersi nell'allenamento e sull'intero stato di salute.

Non serve **allenare gli addominali**, serve **allenare il core addominale**.

## **Il Core Addominale**

Iniziamo ovviamente dalla definizione di **core**. In letteratura non esiste una definizione unanime ed universale. Richardson ha dato una descrizione del core definendolo come una scatola con la **parete addominale** posizionata frontalmente, i glutei e i muscoli paraspinali dietro, il diaframma nella parte superiore ed il pavimento pelvico inferiormente (Richardson 1999). Secondo Willson (2005) invece è quella parte del corpo che forma il complesso lombo pelvico, includendo quindi la zona lombare della colonna, il bacino, l'articolazione dell'anca e i vari tessuti attivi e passivi. Fig (2005) l'ha descritta come tutta la parte anatomica tra lo sterno e il ginocchio con particolare interesse nei confronti dell'addome, bassa schiena ed anca. Secondo Tse (2005) esso comprende i vari muscoli del tronco e del bacino (addome, glutei, multifido, quadrato dei lombi e gran dorsale) che sono responsabili di conferire stabilità alla colonna vertebrale e trasferire le forze dalle parti prossimali a quelle distali del corpo durante lo svolgimento di molte attività sportive. (Figura 1)



Il core: Figura 1

## Perché è Importante Allenare il Core?

Avere un **core** ben allenato è fondamentale nella prevenzione di infortuni di vario tipo, nella performance sportiva e per mantenere la mobilità. Infatti, anche se non direttamente, tutti i muscoli del core sono soggetti ad un duro lavoro durante l'esecuzione di **esercizi fondamentali e multiarticolari** quali squat, stacco e rematori. La loro attivazione permette di scaricare il peso che grava sulla colonna vertebrale svolgendo quindi un ruolo protettivo nei confronti di quest'ultima.

Da un punto di vista performante risulta essenziale per utilizzare grossi carichi, correre più velocemente ed effettuare cambi di direzione. Anche se il core viene attivato indirettamente durante molti esercizi contro resistenza, ciò molto spesso non basta e occorre quindi dedicare degli **allenamenti specifici** per aumentarne i benefici ed avere un certo transfer anche in altre attività sportive.

Per allenare al meglio tale regione è consigliabile eseguire **esercizi in isometria** rispetto ad **esercizi di flessione** della colonna vertebrale.

Infatti, se è pur vero che da un punto di vista prettamente ipertrofico gli esercizi che si concentrano quasi esclusivamente sull'addome svolti in maniera dinamica, come ad esempio i **crunch**, risultano migliori rispetto ad **esercizi isometrici** come **plank** o **dragon flag** (Contreras, 2011), gli esercizi svolti in isometria riescono, attivando l'intero core, ad apportare una **maggiore stabilità** aiutando, da un punto di vista posturale, ad evitare problemi alle **catene cinetiche**. Allenare eccessivamente il retto dell'addome semplicemente con i crunch può, nel lungo periodo, portare a degli squilibri posturali, causando un **appiattimento della zona lombare** della schiena, essendo i muscoli dell'addome forti retroversori del bacino. Inoltre muscoli quali quello del retto dell'addome e tutti quelli facenti parte della parete addominale vengono utilizzati prevalentemente come **stabilizzatori** prima che come flessori durante le varie attività. Coloro i quali sono invece predisposti ad infortuni alla

colonna vertebrale come ernie al disco, può essere un rischio in più ed un potenziale aggravante eseguire esercizi di flessione del busto (McGill 2010).

Avere un core stabile quindi (in letteratura è stato coniato il termine di **core stability**) permette di resistere ai carichi esterni e di mantenere un corretto atteggiamento posturale risultando quindi fondamentale in esercizi con i sovraccarichi come squat, stacco e military press ed in generale in tutti quegli esercizi comunemente svolti in palestra che provocano delle forze agenti sulla colonna vertebrale. Aumentando l'attivazione dei muscoli della fascia addominale durante l'esecuzione di esercizi con sovraccarichi permette di ridurre il **carico nella zona lombare** soprattutto se tali esercizi sono accompagnati dall'esecuzione della manovra di Valsalva.

## **Come Allenare il Core?**

Uno degli esercizi migliori per allenare il core e anche quello più comune e semplice da eseguire: il **plank**. E' stato dimostrato infatti che tale esercizio riesce ad attivare tutti i maggiori muscoli del core: retto dell'addome, obliqui interni ed esterni, i dorsali, il multifido e i glutei (Schoenfeld 2013). Secondo una ricerca condotta in Pennsylvania (Gottschall et al 2013) i plank risultano inoltre più efficaci nell'attivazione della muscolatura dell'intera parete addominale rispetto agli **esercizi per allenare gli addominali** come i classici crunch.

## Esecuzione del Plank

(a)



(b)



(c)



(d)



Allenamento addominali e core: Figura 2

Il **plank classico** si esegue posizionandosi in decubito prono appoggiando gli avambracci e i gomiti a terra all'altezza dell'articolazione gleno-omeroale, mantenendo colonna vertebrale e bacino in posizione neutra e i piedi all'altezza delle spalle (come in figura 2a).

Esistono diverse **varianti di plank** che - secondo alcuni studi - hanno dimostrato portare un diverso livello di attivazione dei vari muscoli del core (figura 3). In uno studio condotto da Schoenfeld (2014) ad esempio è stato visto come un long lever plank (figura 2c), ovvero una variante eseguita allontanando i gomiti e portandoli all'altezza della testa, attivi maggiormente tutti i muscoli dell'addome con solo un leggero aumento dell'attività dei muscoli erettori spinali rispetto al classico plank.

E' stato infatti dimostrato che quando si diminuisce la stabilità, allungando la leva come in questo caso o utilizzando attrezzi di vario tipo come i TRX, aumenta l'attività dei muscoli del Core.

La **maggior attivazione dei muscoli del core** avviene invece durante l'esecuzione dei "long-lever posterior tilt plank" (LLPTP) cioè una variante del plank dove oltre ad

allungare la leva e quindi la distanza tra gomiti e piedi si effettua anche una retroversione del bacino contraendo fortemente i glutei (figura 2d).

Per eseguire un LLPTP occorre posizionarsi a pancia in giù con i piedi alla stessa ampiezza delle spalle e la colonna vertebrale e il bacino in posizione neutra. Le mani dovrebbero essere tenute con i pugni chiusi e in posizione neutra (con pollice in su e il mignolo verso il basso). I gomiti vanno portati avanti all'altezza della nuca o eventualmente più sopra, aumentando la leva, a seconda della scelta della difficoltà dell'esercizio. Dovrebbe quindi formarsi un angolo del gomito di circa 100° mentre il busto e la parte inferiore del corpo risultano in una posizione allineata e neutra. I **glutei** vanno quindi contratti il più forte possibile mantenendo tale posizione per diversi secondi. Uno degli errori più comuni è quello di effettuare involontariamente, molto spesso per uno scarso livello di forza, un abbassamento dell'anca che causa una conseguente antiversione del bacino

Table II. Summary of EMG values across muscles and exercise variations expressed as percent MVC.

	Traditional	Long lever	Posterior tilt	Long lever poster
Erector spinae	4.84 ± 2.27	5.74 ± 3.25	6.77 ± 3.19	7.10 ± 4.27
Upper rectus abdominis	27.26 ± 20.60	90.47 ± 64.23*§	54.58 ± 34.55	109.74 ± 66.3
Lower abdominal stabilizers	37.84 ± 25.83	121.05 ± 52.45*§	81.21 ± 46.12*	153.89 ± 88.4
External oblique	50.21 ± 36.15	101.79 ± 68.80*	110.79 ± 66.30*§	148.74 ± 70.1

Mean ± SD.

\*Significantly different from erector spinae ( $p < 0.05$ ).

§Significantly different from the traditional plank condition ( $p < 0.05$ ).

Allenamento core: Figura 3

Secondo i dati dello studio i **plank tradizionali** quindi non riescono ad attivare al meglio i muscoli del core. Questo ovviamente non significa che non siano utili, anzi, proprio per il fatto che richiedono un'attivazione minore del core risultano un ottimo esercizio per i **soggetti principianti** che sono alle prime armi.

## Progressione

Ovviamente così come per le altre parti del corpo anche l'**allenamento del core** richiede delle corrette **progressioni**. Non tutti riescono ad eseguire fin dall'inizio alcune varianti del plank come LLPLT o i più difficili **dragon flag**. La difficoltà della scelta di determinati esercizi dipende principalmente dal livello di partenza del soggetto. I principianti, ad esempio, dovrebbero cominciare con esercizi base prima di avventurarsi in esercizi più complessi, iniziando a svolgere dei front plank (2a), per poi passare a dei posterior tilt plank (2b), long lever tilt plank (2c) ed infine a dei long lever posterior plank (2d); tutti esercizi che sono stati disposti in ordine di attivazione dei muscoli del core (figura 3) e quindi in base anche alla difficoltà di esecuzione tenendo sempre conto dello studio pubblicato da Schoenfeld e colleghi.

Una routine di base per chi è alle prime armi potrebbe essere quella di cominciare con 2-3 set da 20-30" di **plank classico** per poi progredire in base ai miglioramenti.

Ovviamente contenendo più o meno la stessa percentuale di fibre lente e veloci rispetto agli altri muscoli del corpo, l'**allenamento del core** andrebbe periodizzato allenando le varie componenti di forza, potenza e resistenza come qualsiasi altro gruppo muscolare.

Molti sport come il resistance training o le arti marziali, richiedono alti livelli di forza di tale distretto. Quando ad esempio si eseguono esercizi come lo stacco da terra o lo squat, viene richiesta una grande forza di sostegno da parte dei muscoli del core.

La **caratteristica di potenza**, richiesta in diversi esercizi di tipo esplosivo, permette invece di trasferire le forze generate dal core ai vari distretti distali del corpo che hanno un'interazione più o meno diretta con esso grazie soprattutto ad alcuni muscoli quali il gran dorsale (che lo collega alle porzioni superiori) e lo psoas (che lo collega a quelle inferiori). La componente di **endurance** è invece utile in sport come la boxe, il rugby o il canottaggio, inoltre secondo McGill allenare la resistenza del core risulta ancora più efficace per evitare infortuni e per prevenire i dolori alla bassa schiena rispetto agli allenamenti di ipertrofia o di forza. E' consigliato quindi **variare il numero di set, ripetizioni e durata degli esercizi** per allenare al meglio le varie componenti.

**PS:** Per altri articoli visita il sito [www.bodybuilding-natural.com](http://www.bodybuilding-natural.com) e non dimenticarti di iscriverti al [Gruppo Facebook](#)!! • Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a [contattarmi](#)!