



L'ABS definitivo

Scopri come avere un addome
sculpto, forte e resistente

Vuoi avere addominali perfetti? La prima cosa da sapere è che non esistono gli "addominali bassi" e gli "addominali alti". Quelli che comunemente vengono chiamati addominali non sono un insieme di muscoli diversi ma un unico muscolo, ossia il retto dell'addome. Questa piccola nozione di anatomia è importante per capire che un allenamento veramente efficace deve tener conto dell'unità del retto dell'addome nell'esecuzione degli esercizi. Quando il retto dell'addome è sviluppato in modo corretto mette in evidenza il nostro tanto ambito six pack, ossia i 6 epigastri.

IL CORE

La muscolatura del busto è composta da una serie di muscoli: il retto dell'addome, gli obliqui, il trasverso e il multifido. Questi muscoli lavorano in sinergia con i muscoli del pavimento pelvico, i glutei, i flessori dell'anca e il quadrato dei lombi per formare quello che viene definito Core. Il Core ha come funzione principale quella di stabilizzatore. L'allenamento degli addominali deve considerare questa peculiarità per essere davvero efficace, quindi gli addominali vanno allenati tenendo conto della loro funzione naturale. Isolare i singoli muscoli e realizzare decine di serie di crunch non ti porterà ad avere un addome definito. Per ottenerlo dovrai iniziare ad abbinare ai classici crunch anche gli esercizi di tipo isometrico, in cui la contrazione dei muscoli è statica, gli esercizi di core stability, che portano il corpo a ritrovare la stabilità del tronco, e gli esercizi ad alta sinergia, che utilizzano simultaneamente e in maniera coordinata diversi gruppi di muscoli.

GLI ESERCIZI

L'allenamento efficiente dovrebbe includere ad esempio queste tipologie di esercizi:

- 1/Crunch:** in posizione supina, ginocchia flesse, piedi a terra, mani incrociate sulle spalle, inspirando solleva il busto "arrotolando" la schiena, espira alla fine del movimento, ritorna alla posizione di partenza, senza toccare il pavimento con la schiena. Continua fino alla percezione del classico bruciore addominale.
- 2/Planche:** in posizione prona in appoggio sugli avambracci e sulle punte dei piedi, esegui una retroversione del bacino. Mantieni la posizione fino alla percezione del bruciore addominale.
- 3/Core Stability:** in ginocchio su una fitball mantieni la posizione senza vincoli, concentrandoti a correggere gli squilibri con la zona addominale. Mantieni la posizione più a lungo possibile.
- 4/Stacco da terra:** stazione eretta, gambe leggermente divaricate. Inspirando, fletti il busto in avanti, inarcando leggermente la schiena, gambe in estensione, impugnare il bilanciere a larghezza spalle con mani in pronazione, arti superiori rilassati, raddrizza il tronco fino alla stazione eretta. La schiena deve rimanere bloccata e la flessione viene effettuata a livello delle anche. Espira a fine esercizio. Torna in posizione di partenza e ripeti. Il numero di ripetizioni e il carico devono essere consoni alla tua forma fisica. Fai il tuo allenamento commisurando la durata e le ripetizioni degli esercizi al tuo stato di forma; con questa tipologia di esercizi riuscirai sicuramente a scolpire una volta per tutte il tuo addome, che acquirerà anche forza e resistenza!