

 Wellness

[www.personaltrainerproject.com](http://www.personaltrainerproject.com)

 Personal Trainer Project

## “ “ Concetti e miti da sfatare sugli **ADDOMINALI** ”



104 NEXTFAMILY

# Prima di mangiare troppo

di Andrea Vitulano e Massimo Volino

**Q**uando si parla di feste, ma non solo naturalmente, si parla anche dell'allenamento dei muscoli addominali, che dovremmo imparare a conoscere meglio. E allora... Due sono le parti fondamentali che creano confusione. La prima è quella che viene chiamata "parte bassa". Molti sostengono che gli addominali alti si sviluppano piuttosto bene, mentre quelli bassi non rispondono all'allenamento. In realtà il retto addominale è costituito da un solo muscolo con un'unica innervazione. Tale muscolo si origina con 3 digitazioni dalla faccia esterna delle cartilagini costali (5° e 7°), dal processo xifoideo e dai legamenti tra questo e le coste e si inserisce sulla cresta pubica. Il motivo per cui può sembrare che la regione inferiore sia meno predisposta alle sollecitazioni motorie è che la natura ha scelto l'area addominale inferiore come zona preferita per l'accumulo dei grassi. Il secondo aspetto riguardante l'allenamento degli addominali riguarda sempre il precedente, ma si riferisce alla scelta degli esercizi d'allenamento. Esistono moltissimi soggetti che si allenano con le migliori intenzioni, che continuano a svolgere gli addominali alzando le gambe a squadra, i **knee-up** e altri simili, per raggiungere l'ambito "addominale basso". Questa confusione potrebbe essere chiarita capendo la differenza esistente tra flessione del bacino e flessione del tronco. Lo psoas, l'iliaco e il retto del femore sono responsabili della flessione dell'anca, gli addominali del tronco. Il bacino si flette quando si solleva il ginocchio, affinché l'ampiezza dell'angolo tra coscia e tronco diminuisca. La sensazione di bruciore sul basso addome che si avverte quando si flette l'anca dipende non tanto dal fatto che sta lavorando il retto dell'addome, ma siano all'opera gli psoas. Gli addominali si contraggono per stabilizzare il tronco, ma non lo fanno in un raggio d'azione significativo, tanto che nel migliore dei casi l'esercizio non ha effetto sugli addominali, creando invece disturbi alla parte bassa della schiena. Esistono tante varianti per allenare l'addome, ma una flessione del tronco è soprattutto una flessione. E questo è ciò che dovete ricercare per raggiungere l'obiettivo in materia di addominali.