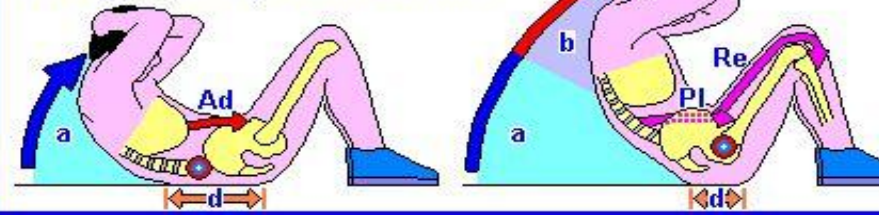


TONIFICAZIONE MUSCOLI ADDOMINALI










Prima regola: mai fare gli addominali a gambe tese!
 Seconda regola: la **respirazione**. E' importante e bisogna farla bene: inspirare durante la fase di ritorno o non di sforzo, espirare durante la fase eccentrica o di sforzo.
 Terza regola: non avere fretta! L'addominale è un muscolo che si allena abbastanza in fretta, ma non dovete esagerare. Meglio farne 50 tutti i giorni, che 200 un giorno sì e quattro no.
 Le zone da tonificare sono tre: porzione pubica, addominali bassi, porzione alta, vicino allo stomaco, addominali obliqui (lateral).
 Potete scegliere uno di quelli proposti e fare sempre quello, aumentando le serie e le ripetizioni gradulmente. Oppure farne uno per tipo di zona, oppure farli tutti 1 volta sola

PI = Psoas Iliaco **Ad** = Addominali antero-laterali
Re = Retto anteriore del Quadricipite femorale
a = Escursione ottimale di intervento dinamico dei muscoli Ad
b = Escursione di intervento dinamico dei muscoli PI e Re e statico di Ad
d = Regione del corpo aderente al suolo



Non tutti i movimenti del busto sulle cosce sono finalizzati alla tonificazione dei muscoli addominali.
 Come si può osservare da questa immagine, tutto il tratto di escursione "b" tonifica lo psoas iliaco (muscolo interno che ci fa camminare), che è già molto teso di suo, e il retto femorale (la coscia) anch'essa sempre abbastanza tesa.
 In realtà il movimento utile al muscolo addominale è solo "a", cioè i primi 45°.

| DESCRIZIONE | DISEGNO | DURATA ESERCIZIO |
|---|---------|--|
| <p>IN GENERALE E' consigliato mantenere una postura che favorisce lo scarico dei dischi intervertebrali lombari, attraverso l'antersione del bacino (pube avanti come nell'immagine) e la retrazione della 'pancia' in dentro. Questa postura si può mantenere sempre e ovunque: in auto, al lavoro, in bici, quando si cammina, consigliata quando si lavora in giardino o nell'orto o si spostano pesi. Si possono contrarre gli addominali bassi, volontariamente, anche a letto, una trentina di volte prima di dormire, espirando durante la contrazione (pancia dentro). Forma molto dolce e blanda di addominale.</p> | | <p>La contrazione volontaria dei muscoli addominali può durare da pochi secondi a diversi minuti, in ogni caso è consigliato ripetere almeno una ventina di volte l'esercizio. Così facendo si migliora anche il controllo posturale e l'eventuale tendenza all'iperlordosi.</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 1 | <p>E' consigliato fare addominali tutti i giorni o 1 sì e 1 no. Una volta a settimana serve a poco (niente). Supini, mani incrociate dietro la nuca, sollevare il capo da terra sostenendolo. Gambe piegate, piedi appoggiati a terra. Durante l'esercizio la testa non deve mai tornare a terra. Sollevare di poco le spalle dal suolo, espirando. Sguardo verso l'ombelico. E ritornare con le spalle giù, ma la testa rimane sollevata e sostenuta.</p> |  | <p>I fase: 10 sollevamenti per 3 serie. II fase: 15 sollevamenti per 3 serie. III fase: 20 sollevamenti per 3 serie. Dopo 1-2 settimane ricominciare dalla fase I portando le serie a 4.</p> |
| 2 | <p>Come l'esercizio 1, ma le gambe sollevate e piegate a 90 rispetto al suolo. Le gambe durante il sollevamento delle spalle devo restare ferme.</p> |  | <p>I fase: 10 sollevamenti per 3 serie. II fase: 15 sollevamenti per 3 serie. III fase: 20 sollevamenti per 3 serie. Dopo 1-2 settimane ricominciare dalla I fase portando le serie a 4.</p> |
| 3 | <p>ADDOMINALI BASSI: capo a terra, mento represso, mani appoggiate e spalle basse, gambe piegate al petto. Portare le ginocchia verso il petto, alzando il meno possibile i piedi (meno che in figura) e sollevare il bacino e ritorno senza sbattere.</p> |  | <p>I fase: 10 sollevamenti per 3 serie. II fase: 15 sollevamenti per 3 serie. III fase: 20 sollevamenti per 3 serie. Dopo 1-2 settimane ricominciare dalla I fase portando le serie a 4.</p> |
| 4 | <p>ADDOMINALI OBLIQUI: supini, gambe piegate al petto, capo sostenuto dalle mani, portare il gomito destro a toccare il ginocchio sinistro e viceversa, ruotando il busto. Alternare sempre, senza farne 10 di seguito tutti a dx ad esempio.</p> |  | <p>I fase: 16 sollevamenti (8 a dx e 8 a sx) per 3 serie. II fase: 20 sollevamenti (10 a dx e 10 a sx) per 3 serie. III fase: 30 sollevamenti (15 dx e 15 sx) per 3 serie. Dopo 1-2 settimane ricominciare dalla I fase portando le serie a 4.</p> |
| 5 | <p>STRETCHING PER GLI ADDOMINALI, sguardo avanti.</p> |  | <p>mantenere la posizione 20 secondi. 2 volte.</p> |
| 6 | <p>STRETCHING PER GLI ADDOMINALI, allungare al massimo le braccia verso l'alto del corpo e le gambe verso il basso del corpo.</p> |  | <p>mantenere la posizione 20 secondi. 2 volte.</p> |
| 7 | <p>RILASSAMENTO DOPO GLI ADDOMINALI</p> |  | <p>mantenere la posizione almeno 1 minuto.</p> |

