

# SIX PACK NON E' SOLO UN SOGNO

ESERCIZI PER UN 'ADDOME  
SCOLPITO IN POCO TEMPO



**Christian Calabrò**

**ADDOMINALI NON  
SONO SOLO UN  
SOGNO**

**ESERCIZI PER UN  
'ADDOME  
SCOLPITO IN POCO  
TEMPO.**

Christian Giuseppe  
Calabrò

---

---

Tutti i diritti di Copyright sono  
Riservati Christian Giuseppe  
Calabrò. Riservati per tutti i  
Paesi anche i diritti di  
memorizzazione elettronica di  
traduzione, di riproduzione e  
di adattamento totale e  
parziale con qualsiasi mezzo.  
Ogni violazione sarà  
perseguita a termini di legge.

Publicazione in proprio  
dell'Autore.

# **Sommario**

INTRODUZIONE

CAPITOLO I

L'ALIMENTAZIONE e

ALLENAMENTO

CAPITOLO II ESERCIZI

LIVELLO BASE

CAPITOLO III ESERCIZI

AVANZATI

CONCLUSIONI

# INTRODUZIONE

Per un corretto e funzionale allenamento degli addominali è necessario fare una piccola introduzione sulla loro caratteristica anatomico-fisiologia.

L'addominale o più precisamente il retto addominale è un unico muscolo.

Non esistono gli addominali alti e bassi e obliqui . Per avere degli addominali scolpiti e forti non serve affannarsi ogni giorno con esercizi in palestra o in casa, ma è sufficiente allenarsi una o due volte ogni settimana.

Gli addominali rappresentano “ *l'ammortizzatore* ” centrale del nostro corpo e sono ricchissimi di fibre muscolari. Li utilizziamo sempre nella

nostra quotidianità, altrimenti non saremmo in grado di camminare dritti e di svolgere altre utili azioni perché costituiscono il punto di unione tra bacino e tronco, assicurando sicurezza nei movimenti degli arti inferiori fissando la gabbia toracica al bacino. Sono la migliore protezione della spina dorsale, la loro contrazione globale determina l'espiazione e la funzione espulsiva per l'evacuazione delle feci, vomito e urina. Inoltre contengono e proteggono gli organi interni, difendendoli in modo efficace. E' la prima fonte d'accumulo di grassi di riserva (soprattutto per quanto riguarda l'uomo) è proprio in questa zona, la loro definizione dipende al 70%



dall'alimentazione.

Una corretta alimentazione, abbinata ad un intelligente programma di allenamento, non troppo voluminoso, darà il massimo dei risultati

Pertanto bisogna seguire una dieta corretta con il giusto grado di carboidrati, perché quelli che non vengono utilizzati come fonte energetica vengono prima immagazzinati nel fegato e nei muscoli sotto forma di glicogeno; se questi poi non vengono utilizzati si trasformano in grasso corporeo.

L'aspetto estetico varia in base ad alcuni fattori ben più importanti dei semplici esercizi di tonificazione. Gli addominali sono muscoli molto sensibili, a quanto scritto e riportato nel proprio codice

genetico. Nella popolazione si possono infatti riscontrare numerose differenze: c'è chi ha addominali simmetrici e chi asimmetrici, così come ci sono chi ha inserzioni muscolari circa profonde. La genetica influenza inoltre l'equilibrio ormonale, il metabolismo e la predisposizione o meno all'accumulo di grasso nella regione addominale. Tra i fattori che si possono controllare, al primo posto troviamo l'alimentazione, seguita immediatamente dall'attività fisica, dallo stile di vita e dalla postura. In questo mio piccolo libro, descriverò brevemente i più efficaci esercizi per ottenere un addome forte e ben scolpito analizzando gli esercizi e soprattutto parlando anche di un'alimentazione

corretta, perché l'addome non è solo un sogno; tutto parte dal nostro cervello poi il resto viene da se.

# I CAPITOLO

## L'ALIMENTAZIONE e ALLENAMENTO

L'alimentazione gioca un 'importantissimo ruolo, in *primis* fa guida allo stato di salute del nostro corpo e se intendiamo dimagrire e tonificare la zona addominale dobbiamo prestare molta attenzione a come ci nutriamo. In primo luogo dobbiamo tenere sotto controllo l'assunzione di grassi. Smantellare la massa grassa è il nostro scopo, ma attenzione, non dobbiamo eliminarli completamente dalla nostra dieta, i grassi sono comunque molto importanti nel

metabolismo endocrino. Pertanto bisogna fare attenzione ai grassi di origine animale e ai derivati industriali, come i grassi idrogenati. Un altro importante effetto che vogliamo ottenere è la definizione e la comparsa della “tartaruga”. Per conseguire questo, dobbiamo mirare alla riduzione della ritenzione idrica nella zona addominale, quindi è necessaria una dieta ricca di acqua e fibre. Bere quindi molta acqua lontano dai pasti principali e dare largo spazio a frutta e verdura, ci garantiranno una buona definizione degli addominali.

Ecco alcune cose che non devono mancare per una buona e sana alimentazione.

## **FIBRE**

Le fibre svolgono un ruolo fondamentale nel processo digestivo, rendendo le feci compatte e morbide, in modo che possano essere facilmente evacuate, evitando così disturbi, problemi intestinali e l'insorgere della stipsi. La maggior parte delle fibre si trova nella frutta, nelle verdure e nei cereali integrali.

Frutta fresca. E' una componente estremamente salutare della nostra dieta, dove costituisce un comodo spuntino. E' ricca di vitamine, minerali, enzimi, acqua e fibra. La fibra contenuta nella frutta rallenta il processo digestivo, mantenendo a lungo il senso di sazietà e

riducendo pertanto cali di energia.

Contiene zucchero, chiamato fruttosio, molto utile per l'energia. Quindi tutta la frutta va molto bene. Ma è raccomandabile limitare alcuni frutti come la banana e il mango, se si ha difficoltà a perdere peso, e le fragole per chi ha problemi di tiroide lenta dove potrebbe interferire con la produzione dell'ormone tiroideo. La parte nutriente della maggior parte della frutta è la buccia, perché questa è ricca di antiossidanti e pertanto non dobbiamo eliminarla.

Le verdure di stagione, come ad esempio zucchine, cipolle, spinaci, funghi, broccoli, peperoni, lattuga, pomodoro, carote, cetrioli.

La verdura deve costituire la base di ogni nostro pasto principale. Forniscono al nostro organismo grandi quantità di vitamine, minerali e fibre. Sono le fibre a rendere così nutrienti i vegetali perché rallentano l'assorbimento delle sostanze nutrienti del sangue. La fibra dei vegetali riduce anche notevolmente il rischio di eventuali malattie cardiache. Possiamo mangiare le verdure crude, cotte a vapore, saltate in padella o centrifugate. Alcuni vegetali come la patata con poche fibre agiscono come zucchero nel nostro organismo, perciò devono essere limitati. Altri vegetali ricchi di amido come le carote, specialmente cotte, possono causare aumenti non salutari della glicemia (se



mangiati spesso in grandi quantità).  
Questi vegetali ricchi di amido, possono essere consumati da chi fa esercizio fisico regolare o altro tipo di allenamento o dieta per aumentare massa muscolare. Quindi i vegetali ricchi di fibre devono essere sempre la nostra prima scelta nella dieta. Il colore brillante dei vegetali indica che sono ricchi di antiossidanti i quali riducono il danno dei radicali liberi. Verdure e spinaci contengono vitamina K, molto salutare. I vegetali cruciferi come broccoli, cavolfiori contribuiscono a neutralizzare i metaboliti degli estrogeni, dannosi sia nelle donne che nell'uomo.

Pasta, pane, riso integrale, Kammut,

orzo, segale, riso saraceno, crusca e avena, sono carboidrati buoni che non influenzano negativamente i livelli d'insulina; sono ricchi di minerali come il magnesio, potassio il fosforo e possono essere gustati con moderazione. L'avena è ricca di vitamine, minerali e fibra solubile ed è in grado di abbassare i valori del colesterolo, infatti una colazione composta d'avena non istantanea è una scelta perfettamente accettabile.

## I CARBOIDRATI

Rappresentano la principale e la più importante fonte di energia per la crescita, sostentamento e il buon funzionamento dell'organismo. I pasti

principali della giornata dovrebbero essere costituiti soprattutto dai carboidrati, presenti in alimenti molto comuni come pane, pasta riso integrali, frutta e verdura. Sono costituiti principalmente da amidi, zuccheri e cellulosa; quest'ultima, pur non essendo assimilata, è importante perché aiuta la digestione di altri alimenti. Se assunti grandi quantità, queste, in alcune situazioni, possono accumularsi direttamente nel fegato e nei muscoli, per essere utilizzati in caso di digiuno o durante un esercizio fisico.

## **I GRASSI**

Come i carboidrati, i grassi sono utilizzati dall'organismo come fonte di

energia , anche se a parità di quantità quest' ultimi apportano un numero maggiore di kcal. Se l'alimentazione è troppo ricca di grassi, essi si accumulano come adipe sotto la pelle o attorno agli organi. I grassi si dividono: in grassi saturi di origine animale (carne e burro) e in grassi insaturi di origine vegetale ( contenuti nella frutta secca e nell'olio d'oliva).

Un'eccessiva quantità di grassi animali può favorire l'insorgenza di cardiopatie e vari problemi alla circolazione del sangue.

Esistono più di 500 tipi di grassi, classificati in base alla loro struttura molecolare in semplici, composti e derivati.

## **LIPIDI SEMPLICI**

Sono i più abbondanti nel nostro organismo (circa il 95%) e nella nostra dieta (sono ingeriti sotto questa forma circa il 98% dei lipidi presenti negli alimenti).

Rappresentano la forma di deposito e di utilizzo principale. Tra i più noti ricordiamo le cere e i trigliceridi.

## **LIPIDI COMPOSTI**

Sono trigliceridi combinati con altre sostanze chimiche come fosforo, azoto e zolfo. Rappresentano circa il 10% dei grassi del nostro organismo. Tra i più noti ricordiamo i fosfolipidi, i glicolipidi e le lipoproteine.

## **LIPIDI DERIVATI.**

Derivano dalla trasformazione di lipidi semplici o composti. Il più importante è il colesterolo, ma ricordiamo anche la vitamina D, gli ormoni steroidei, l'acido palmitico, oleico e linoleico. I trigliceridi derivano dall'unione di una molecola di glicerolo con tre acidi grassi a loro volta formati da catene idrocarboniose che vanno da un minimo di 4 ad un massimo di 20 atomi di carbonio. Gli acidi grassi possono essere saturi o insaturi

## **LA CLASSIFICAZIONE DEGLI ACIDI GRASSI**

I grassi saturi sono privi di doppi legami ed hanno quindi il massimo numero di atomi d'idrogeno. Si trovano principalmente nei prodotti di origine animale (uova, latte e derivati) ma anche in alimenti di origine vegetale (olio di cocco e di palma).

Grassi insaturi contengono uno (mono) o più (poli) doppi legami tra gli atomi di carbonio e quelli d'idrogeno.

Grassi monoinsaturi contengono doppi legami fra gli atomi di carbonio che li compongono. Sono presenti soprattutto nell'olio di oliva e nella frutta secca.

Grassi polinsaturi contengono più di due legami fra gli atomi di carbonio, sono contenuti nel pesce, nelle noci, nell'olio

di girasole, di mais e in alcuni estratti vegetali.

Grassi essenziali (AGE) Non possono essere sintetizzati dall'organismo umano; sono i precursori delle prostaglandine, dei trombossani e dei leucotrieni, sostanze che intervengono nel sistema immunitario, nella risposta infiammatoria e influenzano il sistema cardiovascolare.

Grassi idrogenati normalmente gli acidi grassi di origine vegetale sono liquidi a temperatura ambiente. Essi possono essere resi solidi dal processo d'idrogenazione che ne altera la struttura chimica rendendoli particolarmente dannosi per la nostra salute. Si ottengono in questo modo i



cosiddetti acidi grassi trans o idrogenati.

## **LE PROTEINE**

Sono formate da elementi base detti aminoacidi e molto essenziali per l'organismo umano, poiché vengono utilizzate nella costituzione delle cellule dei tessuti. Contribuiscono alla formazione di enzimi, ormoni e altri importanti componenti del sangue.

Vengono utilizzati in mancanza di altre fonti energetiche e vanno consumate in quantità non esagerate.

Sono presenti nel pesce, uova, frutta secca, legumi, carne e in alcuni cereali. Carne magra, soprattutto bianca come pollo, tacchino, coniglio o carni rosse

come cavallo e vitello;

Uova, anche se è meglio assumerne solo l'albume, dato che un massiccio consumo del tuorlo contribuisce ad aumentare il livello di colesterolo cattivo nel sangue;

Pesce azzurro e crostacei;

Noci e mandorle non tostate;

Legumi bisogna cercare di mangiarne almeno da 3 volte a settimana. Sono una buona fonte di carboidrati e contengono anche piccole quantità di proteine.

Contribuiscono a buona ragione a sgonfiare l'addome. Tra i legumi sono compresi i piselli, ceci, fagioli di varie qualità e colori, e lenticchie. Dato che sono ricchi di fibre solubili, hanno un basso indice glicemico e non hanno

nessun impatto negativo sulla glicemia o i livelli d'insulina. Sono buona fonte di antiossidanti che costituiscono l'antidoto ai radicali liberi e prevengono l'infarto e il cancro.

**VITAMINE** Non apportano calorie, ma aumentano la velocità delle reazioni chimiche all'interno dell'organismo. Si dividono in due grandi gruppi: vitamine liposolubili, cioè solubili nei grassi (vitamina A, D, E, K) e vitamine idrosolubili, cioè solubili nell'acqua (vitamine C e B). Le prime si possono trovare nel formaggio e nel pesce. La vitamina A è molto importante per la vista, la D per le ossa e la K per il sangue. Le vitamine solubili in acqua si

trovano nelle verdure e nella frutta e facilitano l'assimilazione del cibo. Poiché il nostro organismo non è in grado di produrle da solo è necessario assumerle attraverso gli alimenti.

## **MINERALI**

I più importanti sono il calcio, potassio, zolfo, fosforo, sodio, cloro e magnesio. Questi sono assolutamente necessari per formare le ossa, regolare l'equilibrio idrico del corpo, controllare i nervi, i muscoli e produrre energia. Nessun organismo vivente è in grado di sintetizzare autonomamente alcun minerale partendo da altro, pertanto essi devono essere introdotti attraverso l'alimentazione.

## ACQUA

E' assolutamente necessaria per il nostro organismo che può resistere anche per più di un mese senza cibo solido ma si trova in situazioni di estremo pericolo senza apporto di liquidi per un tempo limitato anche solo a pochi giorni. L'acqua è il nostro costituente fondamentale: nell'organismo umano adulto è presente in una quantità pari al 60% del peso corporeo, mentre alla nascita raggiunge circa il 75%. .La pelle è la parte del corpo dove l'acqua è presente in maggior quantità, specialmente negli strati più profondi che sono costituiti dal 70% da acqua. Bere abbondantemente acqua aiuta a

mantenere la pelle ben idratata, giovane ed elastica, soprattutto nei mesi estivi, quando l'esposizione prolungata ai raggi del sole comporta una maggior perdita d'acqua, rendendola più secca, quindi ha un effetto estetico.

Favorisce lo sviluppo muscolare in soggetti che praticano attività fisica in quanto: a) il 75% della massa muscolare è costituita da acqua; b) l'acqua antagonizza gli effetti catabolici del cortisolo. Se l'attività fisica è prolungata le ghiandole surrenali, aumentano la produzione di cortisolo. Il cortisolo è un ormone che ha un effetto catabolico sul tessuto muscolare, cioè tende a "disgregarlo" per produrre energia. L'acqua contrasta tale attività catabolica.

Quindi durante attività fisica è importantissimo idratarsi.

La giusta quantità d'acqua permette al cervello di controllare correttamente i meccanismi di termoregolazione del nostro corpo. La mancanza d'acqua da origine a scompensi come: crampi, sensazione di spossatezza e mancamenti nei casi di disidratazione più gravi.

La presenza dell'acqua è fondamentale nel sangue, non solo perché è il principale elemento del plasma (la componente liquida del sangue), ma anche perché assolve all'importantissima funzione di regolare il volume del sangue e la sua fluidità. Un organismo fortemente disidratato ha il sangue più denso e, di conseguenza, la

circolazione rallentata. Infine l'acqua all'interno dell'intestino fa volume prevenendo la stipsi. All'organismo è necessaria l'introduzione di almeno due litri di liquidi al giorno, poiché è questa la quantità che viene eliminata quotidianamente attraverso pelle, polmoni, vescica ed intestino. Poiché l'acqua è il costituente corporeo più importante, l'organismo non può farne a meno per più di tre giorni. La quantità di fluidi nell'organismo è regolata dalla pelle e dai reni: la traspirazione mantiene la temperatura interna costante a 37 gradi centigradi, mentre i reni filtrano le sostanze tossiche e i prodotti di scarto del metabolismo, presenti nel sangue, eliminandoli attraverso le urine.



Un rischio da evitare è quello di bere solo quando ne avvertiamo strettamente il bisogno, perché potrebbe essere già troppo tardi. Infatti, il senso di sete è controllato dall'ipotalamo, ma questa ghiandola del cervello non è un indicatore sempre affidabile e a volte può scattare in ritardo. Perciò, bisogna imparare a idratarsi regolarmente durante la giornata, anche quando si crede di non averne bisogno.

### **Importante**

Durante i pasti principali, quindi pranzo, cena e preferibilmente consigliato di bere massimo un bicchiere d'acqua dopo il pasto perché bere in maniera esagerata durante i pasti causa un'eccessiva diluizione del succo

gastrico per cui il pasto tende a "restare sullo stomaco" quindi assimiliamo tutto.

L'acqua è determinante anche per il controllo del peso corporeo. Le persone che bevono poco sono maggiormente esposte al ristagno di tossine oltre ad favorire la ritenzione idrica. Questa situazione gioca nettamente a sfavore della perdita di peso e del rassodamento dei tessuti. Come si dice : “ l’acqua elimina l’acqua “ bevendo si toglie anche quel fastidioso gonfiore di pancia e fa intravedere meglio l’addome. Concludendo l'acqua non contiene calorie, e le variazioni di peso che si verificano quando beviamo o eliminiamo acqua sono momentanee e non influenti sul peso corporeo. Il

tentativo di contenere il peso controllando la quantità di acqua bevuta, quindi, è assolutamente inutile, oltre ad essere rischioso per la salute.

Allo stesso modo, non è vero che le saune facciano dimagrire. Le saune fanno semplicemente eliminare sudore. Lo stesso organismo provvederà a reintegrare prontamente le perdite, cosicché nell'arco di poche ore il peso tornerà ad essere esattamente quello di prima.

## **CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

Mangiare in modo regolare (colazione, pranzo e cena) ed eventuali spuntini mattutini, pomeridiano o prima di dormire.

Masticare lentamente.

Non bere alcoolici.

Mangiare con moderazione.

Non cedere alle tentazioni di gola; si fa dedicarsi un giorno di sgarro senza esagerare.

Inserire le fibre nella dieta.

Non saltare i pasti.

Rivolgersi a uno specialista che saprà consigliarvi al meglio la vostra giusta alimentazione.

## **ALLENAMENTO**

Un allenamento ottimale deve essere:

-programmato;

-organizzato;

-applicato;

Tutto parte dalla testa sia

nell'alimentazione cioè seguire la dieta

e rimanere concentrati e sia nella programmazione dell'allenamento ponendosi un'obbiettivo finale, strettamente personale e individuale, che può consistere nel raggiungere benessere ed efficienza, oppure un ottimo sviluppo muscolare e portarlo a termine sforzandoti e sacrificandoti.

Importante la periodizzazione dell'allenamento, che ci consente di raggiungere gradualmente il nostro obbiettivo e di dare al nostro corpo il tempo di recupero necessario di recupero. Poiché la forma fisica non può essere mantenuta a lungo, è necessario stabilire periodi di lavoro e periodi di riposo evitando così il sovraccarico.

Se non accade ciò, si potrebbero riscontrare da un ‘ allenamento eccessivo e mal distribuito: stress, esaurimento neuro-muscolare, perdita d’ interesse per attività fisica, abbassamento difese immunitarie, contratture, stiramenti ecc.

Gli esercizi di addominali devono occupare non meno di un terzo e non della metà del tempo.

Ora analizzeremo le componenti che devono comparire nell’allenamento degli addominali:

## **SERIE E RIPETIZIONI**

Allenare l'addominale con un numero elevato di ripetizioni è utile comprendere le differenze tra

muscolatura tonica e fisica

I muscoli addominali sono mediamente composti per il 54% da fibre a contrazione veloce e per il restante 46% da fibre a contrazione lenta.

Questa distinzione diviene importante per scegliere il nostro tipo di allenamento, adattandolo anche al tipo di muscolo.

Le fibre si sviluppano in maniera diversa. Le fibre lente (fibre rosse) s'ingrossano quasi esclusivamente con un allenamento improntato sulla resistenza (ipertrofia) e in modo temporaneo, mentre le fibre rapide (fibre bianche) sono molto legate al patrimonio genetico dell'individuo e vengono sviluppate con un allenamento basato sulla potenza e

sulle ripetizioni rapide e veloci (biogenesi) essendo in grado di produrre discreti livelli di forza a discapito di un affaticamento abbastanza rapido per via delle elevate quantità d'acido lattico che esse producono.

Allenarli con ripetizioni superiori alle 15 risulta praticamente inefficace al raggiungimento del nostro obiettivo, quindi:

1. per i principianti è consigliato di utilizzare resistenze che permettano circa 15 rip. per 2/3 serie;
2. per quelli più esperti è possibile lavorare sulle 8/12 rip. per almeno 3 serie;
3. Gli atleti possono invece usare carichi importanti che consentono solo 4



ripetizioni per serie;

E' possibile arrivare a un'eccellente definizione del proprio addome, grazie ad un corretto e costante allenamento, costituito oltre che da esercizi specifici sugli addominali anche da attività cardio (esempio: tappeto, bici, cross trainer) a basso impatto, 65% o 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 45' o 60' e infine da una sana ed equilibrata alimentazione!

Importante poi sottolineare, come prima accennato, che, come al solito, la risposta all'allenamento è molto soggettiva; a chi per genetica tende ad accumulare poco grasso nella regione addominale occorrerà meno tempo per avere una buona definizione degli

addominali rispetto a chi invece geneticamente tende ad accumulare più grasso nella regione addominale.

## **Comuni errori**

Per ottenere un addome tonico e ottenere pure una famigerata "tartaruga" (chiamata in America "*six pack*") non occorre eseguire serie interminabili di *crunch*, e state certi che allenando solo ed esclusivamente gli addominali con *crunch*, *crunch inversi* e *sit-up* non dimagrirete nemmeno di un etto nella regione addominale. Perché i *crunch* sono un ottimo stimolo allenante che fornisce forza e tonicità, ma purtroppo il dispendio calorico che ne deriva è troppo basso per attivare i processi metabolici di mobilitazione dei grassi.

Per ottenere un effetto di dimagrimento e mettere in evidenza la “tartaruga” occorre allenarsi con *workout* che va a stimolare l'intero corpo, l'esercizio aerobico è naturalmente la punta di diamante, cyclette, o nuoto danno un ottimo stimolo allenante ed oltre a mantenere in forma il sistema cardiovascolare consentendo la mobilizzazione dei grassi. Anche un allenamento con pesi creando circuiti, è utile per il dimagrimento, l'esecuzione di una serie di esercizi a medio - bassa intensità con tempi di recupero ridotti fornisce un buon allenamento aerobico adatto al nostro scopo.

## **ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI**

## **VELOCEMENTE E NON CONTROLLATI**

Uno degli errori più comuni è quello di adottare una postura sbagliata nell'esecuzione dell'esercizio, quindi prima di iniziare, bisogna accertarsi la giusta postura e la corretta tecnica d'esecuzione e soprattutto con un movimento molto controllato. La regola non vale solo per l'allenamento degli addominali ma per tutti gli esercizi di muscolazione, la fase concentrica (di salita) del movimento deve essere eseguita con un movimento deciso e seguita da un momento di pausa nel quale si mantiene la contrazione per qualche secondo, è importante cercare di attivare tutte le fibre muscolari

possibili ad ogni contrazione. La fase negativa invece deve essere più lenta in modo da mantenere il pieno controllo della contrazione. Inoltre alcuni esercizi non ben eseguiti possono creare nel tempo possibili e fastidiosi dolori alla zona lombare. Come la sollecitazione del muscolo *Ileopsoas* che, purtroppo insistentemente stimolato può causare l'insorgenza di un fastidioso e persistente risentimento, e ciò può accadere quando oltre a l'intervento dei muscoli del retto addominale coinvolgiamo nell'esecuzione degli esercizi questo muscolo poliarticolare che, nelle sue inserzioni collega la colonna vertebrale al femore. E tali esercizi vengono eseguiti con gli arti

inferiori distesi o esagerando l'avvicinamento del busto alle anche (quindi sollevandolo più del necessario) e uno di questi esercizi è il SIT-UP.

In attività come gli esercizi degli addominali è necessario collegare l'espirazione al momento dello sforzo e l'ispirazione al momento del recupero, preferibilmente con il naso in modo di purificare, riscaldare ed inumidire l'aria.

Una respirazione non corretta può portare:

- a) affanno precoce;
- b) coordinazione non equilibrata;
- c) svolgimento scorretto dell'esercizio;
- d) durata troppo breve

dell'allenamento.

Infine qualunque sia esercizio non bisogna mai trattenere il respiro per non creare problemi cardio circolatori.

## **L' IMPORTANZA DEL RIPOSO**

Il riposo è d' importanza fondamentale per ottenere risultati in campo sportivo. L'allenamento è lo stimolo che mette in crisi l'organismo, il quale reagisce con il fenomeno della

**SUPERCOMPENSAZIONE**. Tutti i processi di recupero, miglioramento e crescita muscolare avvengono durante il riposo.

L'esercizio fisico non accompagnato da un adeguato riposo porta inevitabilmente al **SOVRALLENAMENTO**; ne consegue

un calo degli ormoni anabolici e un aumento di quelli catabolici (in particolare del cortisolo).

Il nostro organismo è paragonabile a un elaboratore elettronico che riceve informazioni, le elabora e risponde adattandosi. Il nostro cervello riceve segnali e trasmette gli ordini di adattamento attraverso ormoni e neurotrasmettitori. Sfruttando quest'azione e assecondando i ritmi biologici dell'organismo abbiamo la possibilità di modificare il nostro corpo migliorandone le prestazioni.

Nel nostro corpo la produzione di ormoni varia a seconda della stagione. Nei mesi invernali viene prodotta una maggior parte di cortisolo, l'ormone che



consuma muscoli e accumula grasso. In estate e in autunno la luce e il calore favoriscono la produzione del testosterone e dell'ormone della crescita (GH). L'ormone della crescita è viene prodotto soprattutto durante le ore del sonno, ore da non perdere assolutamente e inoltre un pranzo iperproteico accresce il livello giornaliero di quest'ultimo. E' importante, quindi non accumulare sonno arretrato perché inciderebbe n maniera negativa sugli obiettivi che ci siamo preposti. Quindi per raggiungere il nostro obiettivo è necessario programmare un allenamento a lungo termine e uno allenamento settimanale stabilendo periodi di lavoro e periodi di riposo,

prendendo in considerazione tecniche diverse con pesi o circuiti.

## **Importante**

Gli addominali come qualsiasi muscolo deve avere anche un recupero istantaneo. Al termine di ogni serie dobbiamo cronometrare il tempo di recupero tra una serie e l'altra. Perché se tra un set e l'altro non si riposano abbastanza i muscoli, questi non recuperano completamente la forza. Pertanto consiglio di adottare in un allenamento a serie, un minuto di recupero per esercizi con peso , nel caso di esercizi semplici anche 30 secondi, mentre in un circuito possiamo usare 30 secondi.

**Riassumiamo i luoghi comuni da**

## **sfatare**

La tonicità dell'addome dipende dalla costituzione fisica di ogni persona.

Eseguire solo esercizi di addome non ha effetti dimagranti, ma, bisogna programmare, un' allenamento per addome accompagnato in altri giorni da uno di cardio-fitness almeno 20 o 40 minuti di attività aerobica.

Bisogna unire l'allenamento con un buon regime dietetico controllato, perché è impossibile ottenere risultati visibili senza alcuna dieta.

# CAPITOLO II ESERCIZI

## LIVELLO BASE

In base alle mie esperienze, per ottenere un addome forte e scolpito, bisogna innanzi tutto mettersi in testa che l'addome è un muscolo come tutti gli altri, e va allenato come tale, quindi va letteralmente schioccato ed uno dei primi passi per ottenere il nostro obiettivo. Con questo muscolo, bisogna man mano progredire lo stile di allenamento, cambiandolo continuamente e utilizzando sempre esercizi nuovi, sempre più difficili.

Partiamo con i primi esercizi classici

che conosciamo tutti il *Crunch da terra*, dove vede la posizione di partenza stesi per terra, in posizione supino al pavimento, con le ginocchia flesse in modo che entrambi i piedi sono ben saldi a terra con tutta la pianta. Mentre gli arti inferiori dovranno rimanere fermi per tutta la durata dell'esercizio. La testa inizialmente è a contatto con il pavimento, le mani possono essere tenute lungo i fianchi, incrociate al petto, ai lati della testa all'altezza delle tempie e infine dietro la testa con le spalle completamente flesse ed i gomiti estesi. L'esecuzione consiste nell'eseguire una flessione colonna, in modo che si stacchi la parte alta della schiena dalla superficie d'appoggio, mentre la parte

bassa della schiena rimane a contatto con il pavimento per tutta la durata dell'esercizio. La distanza tra mento e sterno deve rimanere quanto più possibile costante. Il range di movimento è ridotto, poiché sollevando troppo la schiena si finisce per flettere anche l'anca trasformando il crunch in un sit up. In caso non si riesca a tenere i piedi fermi sul pavimento, è necessario passare a eseguire una variante più leggera di crunch come quella con anche flesse a  $90^\circ$  e piedi appoggiati su rialzo. Per enfatizzare il lavoro degli addominali obliqui è possibile eseguire la fase concentrica del movimento torcendo il busto verso il lato destro; in questo movimento viene massimizzato il

lavoro degli obliqui esterni del lato sinistro e degli obliqui interni del lato destro. Il movimento è unilaterale e la descrizione si riferisce a il lato destro. Ripetere in modo speculare per il lato sinistro.

Quando si esegue l'esercizio Crunch da terra bisogna ricordare sempre che: Gli arti inferiori devono rimanere immobili. La distanza tra mento e sterno deve rimanere costante. Solamente la parte alta della schiena si stacca dal pavimento. Muovere le braccia per superare il punto critico per poi riportarle nella loro posizione iniziale è considerato *cheating*. E sopra tutto per intensificare l'esercizio quando si sale bisogna comprimere l'addome

scaricando tutta la pressione su di esso e controllare la respirazione e la discesa quindi la parte negativa sempre lentamente ed è lì che si lavora al massimo con l'addome.

Il secondo esercizio è il sollevamento gambe, dove lo si può svolgere in due posizioni sulla panca o sulle parallele e sbarra.

## **CRUNCH CON ANCHE FISSE A 90° APPOGGIATI SU UN RIALZO**

La posizione ci vede sdraiati a supino sul pavimento o su una panca con le anche flesse a 90° e ginocchia flesse in modo che entrambi i piedi siano appoggiati su un rialzo. Gli arti inferiori dovranno rimanere immobili per tutta la



durata dell'esercizio. La testa inizialmente è a contatto con il pavimento o con la panca. Le mani possono essere tenute lungo i fianchi, incrociate sul petto, ai lati della testa all'altezza delle tempie, oppure dietro la testa con le spalle completamente flesse e i gomiti estesi. La sua esecuzione consiste nell'eseguire una flessione colonna in modo che si stacchi la parte alta della schiena dalla superficie d'appoggio, mentre la parte bassa della schiena rimane a contatto con il pavimento per tutta la durata dell'esercizio. La distanza tra mento e sterno deve rimanere quanto più possibile costante. Il range di movimento è ridotto, poiché sollevando

troppo la schiena si finisce per flettere anche l'anca trasformando il *crunch* in un *sit up*. Per enfatizzare il lavoro degli addominali obliqui è possibile eseguire la fase concentrica del movimento torcendo il busto verso il lato destro; in questo movimento viene massimizzato il lavoro degli obliqui esterni del lato sinistro e degli obliqui interni del lato destro. Il movimento è unilaterale e la descrizione si riferisce a il lato destro. Ripetere in modo speculare per il lato sinistro. Quest'ultimo si può anche eseguire tenendo le gambe in aria senza nessun appoggio.

**SOLLEVAMENTO SULLA PANCA:**  
La sua posizione di partenza ci vede

sdraiati in modo supino su una panca piana o inclinata con le mani che afferrano dei punti fermi di solito situati dietro la testa. La schiena è nella sua posizione di forza e dovrà rimanervi per tutta la durata dell'esercizio. Le anche sono estese così come le ginocchia, mentre le caviglie sono in flessione plantare. L'esecuzione consiste nel flettere completamente le anche evitando di flettere le ginocchia e la colonna vertebrale. La sua differenza con il *cruch* inverso che non è un esercizio per addominali, i quali lavorano solo in posizione isometrica per stabilizzare il movimento.

## **SOLLEVAMENTO SULLA SBARRA**

La posizione di partenza ci vede sospeso, impugnando la sbarra da trazioni con le spalle totalmente flesse e abdotte ed i gomiti estesi. La schiena è estesa così come le anche e le ginocchia. La sua esecuzione consiste nell'eseguire una flessione completa delle anche e delle ginocchia, senza modificare la posizione della schiena e riducendo il più possibile l'oscillazione del corpo. Qui si lavora in contrazione isometrica per stabilizzare il movimento. Flettere le ginocchia per superare la parte difficile del movimento è considerato cheating cioè una volta giunti al cedimento muscolare eseguendo le ripetizioni con una tecnica pulita, si prosegue la serie "rubando", chiamando in causa ulteriori

gruppi muscolari e/o avvalendosi dello slancio del corpo o di altri movimenti di compenso, permettendo di svolgere con un'esecuzione "sporca" ulteriori ripetizioni extra che non sarebbero state possibili con il movimento corretto. Si tratta di una maniera per eseguire le ripetizioni forzate senza un compagno.

## **SOLLEVAMENTO SU PARALLELE**

La posizione di partenza ci vede sospesi alle parallele con i gomiti e gli avambracci appoggiati su di esse mentre le mani le afferrano. Il busto ed il collo sono immobili, la schiena è nella sua posizione di forza, le anche estese, le ginocchia estese e le caviglie in flessione plantare. L'esecuzione consiste

nell'eseguire una flessione completa delle anche senza modificare la posizione della schiena. Flettere le ginocchia è considerato *cheating*.

## **SIT-UP**

La posizione di partenza ci vede sdraiati a supino su una panca orizzontale o reclinata (in modo che la testa sia in basso e le gambe in alto) ed i piedi bloccati negli appositi fermi. La colonna vertebrale è estesa, le anche possono essere sia flesse con ginocchia altrettanto flesse o estese con ginocchia altrettanto estese. Le caviglie sono in dorsiflessione per “legare” l'atleta alla panca. Gli arti superiori possono essere tenuti lungo i fianchi,

incrociati davanti al petto, sollevati con mani appoggiate delicatamente alle tempie oppure con spalle completamente flesse e gomiti estesi. Ogni variante si può consentire di impugnare dischi o manubri per sovraccaricare l'esercizio. E la sua esecuzione consiste nel flettere la colonna e le anche fin dove consentito dalla mobilità individuale facendo attenzione a non modificare mai l'angolo scelto per le ginocchia e la distanza tra mento e sterno. L'esecuzione a gambe tese rende più difficile la flessione delle anche ma non incide sul lavoro dei muscoli addominali

# **CAPITOLO III ESERCIZI AVANZATI**

Dopo aver elencato alcuni degli esercizi principali e semplici, in questo capitolo descriviamo alcuni esercizi ad un livello certamente più avanzato per sollecitare meglio il retto addominale.

## **CRUNCH A TERRA AI CAVI ALTI**

La posizione di partenza ci vede inginocchiati davanti ai cavi e con entrambe le mani impugnare una corda o con il manubrio, l'impugnatura della corda può avvenire sia con le mani sopra la testa, oppure ai lati del collo o



addirittura davanti al proprio petto. Più le mani sono in alto e più l'esercizio offre resistenza e quindi maggiore è lo sforzo a parità di peso impostato sull'attrezzo. L'esercizio può essere svolto sia di fronte che di schiena all'attrezzo. Bisogna portare il peso in avanti al busto fino al punto della massima contrazione muscolare senza arrivare a toccare terra. Questo esercizio è ottimo per sollecitare tutta la parete addominale. La respirazione è importantissima per la fase di salita ed espirare nella fase di discesa e contrazione degli addominali; non bisogna muovere il bacino nella discesa ma concentrarsi sulla contrazione addominale per attivare il movimento in

discesa.

## **CRUNCH RUSSIAN TWIST**

La sua esecuzione a due varianti, la si può eseguire su una panca inclinata o a terra .

Seduti a terra impugnando un manubrio, piegando le ginocchia e sollevandole da terra restando con il busto a  $45^\circ$  dal pavimento e torcendolo da una parte all'altra velocemente tenendo le braccia con il gomito leggermente piegato.

Mentre per l'esecuzione su una panca inclinata, ci troviamo sdraiati con le gambe infilate negli appositi spazi con il busto a  $45^\circ$  dalla panca e il sedere sulla panca torcendo da una parte all'altra velocemente tenendo sempre i gomiti

leggermente piegati .Mentre nel primo utilizzavamo un manubrio qui possiamo utilizzare una palla medica di peso a piacere o un disco.

## **AB ROLLER**

Innanzitutto **AB ROLLER** è un piccolo ma utilissimo attrezzo con il quale è possibile potenziare i tuo addominali in maniera funzionale. Si tratta di un movimento avanzato, quindi lo consiglio ha chi possiede già una buona forma fisica.

Nell'esecuzione dell'esercizio bisogna prestare attenzione a non inarcare la schiena (non abbassare il bacino) e cerca di mantenere l'addome contratto per tutta la durata del movimento. È

possibile eseguire lo stesso esercizio anche con due manubri o un bilanciere. Consiglio a tutti di iniziare ad imparare questo esercizio partendo con le ginocchia per poi quando si diventa più esperti e si capisce bene l'esecuzione si potrà iniziare da in piedi. La posizione di partenza a pancia in giù e ginocchia su un tappetino spesso. Prendere l'apparecchio o bilanciere o manubri il quale va posta davanti a noi lasciarsi rotolare in avanti prima di ritornare alla posizione iniziale immaginandosi di correre sull'asse centrale posta tra naso ombelico tenendo l'impugnatura ben salda con braccia tese; Più distenderete il corpo e maggiore sarà lo sforzo. Curare la respirazione durante

l'esercizio.

## **CABLE REVERSE CRUNCH**

Bisogna collegare un allegato cinturino alla caviglia a un cavo della puleggia bassa e posizionare un tappetino sul pavimento di fronte ad esso .Sedersi con i piedi verso la puleggia e collegare il cavo alle caviglie .Sdraiati , eleviamo le gambe e pieghiamo le ginocchia a un angolo di 90 gradi . Le gambe e il cavo devono essere allineati . Con le mani dietro la testa , portiamo le ginocchia verso l'interno per il busto ed eleviamo i fianchi dal pavimento .Pausa per un momento e in modo lento e controllato rilasciare i fianchi e portiamo le gambe alla partenza di 90 gradi . Dovremmo

comunque avere la tensione gli addominali in posizione di riposo. Non bisogna mettere pressione al collo con le mani dietro la testa . Questa posizione è solo per mantenere la parte superiore della schiena un po' elevata in modo che impegniamo gli addominali superiori.

## **CABLE SEATED CRUNCH**

La posizione di partenza ci trova seduti su un panca leggermente inclinata sotto una puleggia alta che contiene un corda .Afferriamo la corda attaccata al cavo e abbassiamo la corda fino a quando le mani sono poste accanto al tuo viso. Flettiamo un poco i fianchi, lasciamo il peso a estendersi non troppo. Questa sarà la nostra posizione di partenza .Con

i fianchi fermi , flettiamo la vita mentre si stipula un contrazione agli addominali in modo che i gomiti viaggiano verso la metà delle cosce . Espiriamo mentre si esegue questa parte del movimento e teniamo la contrazione per un secondo. Lentamente ritorniamo alla posizione di partenza durante l'inspirazione . Assicuriamo di mantenere la tensione costante sulle *abs* in tutto il movimento .

## **EXERCISE BALL PULL-IN**

Mettere una palla di esercizio nelle vicinanze e ci posizioniamo sul pavimento di fronte con le mani sul pavimento larghezza delle spalle in una posizione di *push-up* . Inseriamo gli stinchi inferiori sulla cima

della palla. A questo punto le gambe devono essere completamente aperte con gli stinchi in cima la palla e la parte superiore del corpo deve essere in un di tipo *push-up* di posizione che è stata sostenuta dalle nostre due braccia tese di fronte. Questa sarà la nostra posizione di partenza .

Pur mantenendo la schiena completamente dritta e il fermo superiore del corpo, tiriamo le ginocchia verso il petto mentre espiriamo, permettendo così la palla di rotolare in avanti sotto le caviglie.

Spremere gli addominali e tenendo la posizione per circa un secondo.

Lentamente poi raddrizziamo le gambe, rotolando la palla ritornano nella



posizione di partenza durante l'inspirazione.

## **STANDING CABLE WOOS CHOP**

Collegiamo una maniglia standard, nella posizione più alta della puleggia. Con il fianco verso il cavo, afferriamo la maniglia con una mano ad un passo di distanza dalla torre. Dovremmo essere circa un braccio di lunghezza di distanza dalla puleggia, con la tensione del peso sul cavo. Con il braccio teso allineato con il cavo. Con i piedi posizionati alla larghezza delle spalle, raggiungiamo verso l'alto con l'altra mano e afferriamo la maniglia con entrambe le mani. Le braccia devono ancora essere completamente estese. In un unico

movimento, tirare la maniglia verso il basso e in tutto il corpo con il ginocchio anteriore ruotando con il busto.

Tenendo la schiena e le braccia diritte.

Fondamentali la posizione del piede posteriore e il piegare delle ginocchia per avere un completo movimento.

Manteniamo la nostra posizione e le braccia diritte. Ritorniamo alla posizione neutra in modo lento e controllato. Ripetere per fallimento. Si ruota con tutto il corpo con questo esercizio, ma in realtà bisogna concentrarsi su come ottenere la rotazione massima del tronco e un forte clinch alla fine del movimento. Per garantire una buona connessione mente-muscolo, mantenendo gli addominali tesi

in ogni momento.

## **HANGING LEG RAISE IMAGES (SOLLEVAMENTO GAMBE TESE ALLA SBARRA O SPALLIERA**

Ci vede appesi ad una sbarra per trazioni con entrambe le braccia tese utilizzando una presa larga o una presa media. Le gambe devono essere dritte verso il basso con il bacino leggermente all'indietro. Questa sarà la nostra posizione di partenza. Solleviamo le gambe fino a quando il busto forma un' angolo di 90 gradi con le gambe. Espirando mentre si esegue questo movimento e tenere la contrazione per un secondo. Torniamo lentamente alla

posizione di partenza, ispirando  
Eseguendo questo esercizio lentamente e  
deliberatamente, ci vuole un po' per  
abituarsi. Inoltre, non bisogna essere  
frettolosi e cercare di usare pesi la  
prima volta; bisogna imparare la giusta  
esecuzione e a bilanciare se stessi in  
modo di evitare le oscillazione del  
busto. Quando si ottiene una più  
avanzata capacità si può tenere un  
manubrio tra i piedi. Tuttavia, bisogna  
stare molto attenti quando si aggiunge il  
peso di questo esercizio, perché si  
potrebbe fuoriuscire un'ernia.

**VARIATI: ( Indicate per le persone  
che non hanno problemi di schiena, per  
professionisti e per che è già molto  
allenato)**

## **SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE**

**IN VERTICALE:** In sospensione alla spalliera o alla sbarra, con le gambe in orizzontale a  $90^\circ$ . Espiriamo e solleviamo le gambe tese avvicinandole il più possibile alla linea delle mani

## **SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE IN ORIZZONTALE A**

**GAMBE DIVARICATE:** In sospensione alla spalliera o sbarra con le gambe tese a  $30^\circ$  espirando dalla bocca, solleviamo le gambe tese e divaricate fino a  $90^\circ$  in posizione orizzontale

**SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE  
DIVARICATE IN VERTICALE :** In sospensione alla spalliera o sbarra , con le gambe divaricate, in orizzontale a

90°. Espiriamo e solleviamo le gambe tese e divaricate, avvicinandole il più possibile alla linea delle mani

### **SOLLEVAMENTO DELLE**

### **GINOCCHIA AL PETTO:**

In sospensione alla spalliera o sbarra, con le gambe fisse a 90°. Espiriamo portando le gambe verso il petto e ritorniamo nella stessa posizione iniziale.

### **STATICA ALLA SPALLIERA:**

In sospensione alla spalliera o sbarra, con le gambe tese a 90° in orizzontale.

Espiriamo tenendo la posizione per circa 15 secondi. Questo esercizio lo possiamo anche fare con le gambe divaricate.

### **SOLLEVAMENTO CON**

## **ROTAZIONE DELLE GAMBE**

**FLESSE** Ci teniamo alla sbarra o spalliera appendendoci con le mani e sollevate e le gambe flesse a quasi 90°. Espiriamo dalla bocca e facciamo forza solo con l'addome, flettendo le gambe e ruotandole, verso sinistra e destra avvicinando le ginocchia al petto. Questo esercizio possiamo eseguirlo partendo con le gambe tese verso il basso sollevandole ruotando sia a destra e sinistra toccando la mano del lato che si ruota.

## **ISOMETRIA -PLANK O**

### **STABILIAZZAZIONI FRONTALI**

Esercizi apparentemente facili, ma molto faticosi ed efficaci, che fanno

parte degli esercizi appartenenti all'isometria. L'isometria (senza movimento) è la forza espressa al carico senza movimento, poiché pur avendo una contrazione, non sarà prodotto né accorciamento, né allungamento del muscolo. Riguardo questo tipo di contrazione è importante ricordare che esse sviluppano forza solo per l'angolo nel quale vengono eseguite.

I due primi consigli per eseguire una buona esecuzione e salvaguardare la schiena sono:

cercare di tenere i piedi non del tutto uniti, ma molto vicini;  
stringere i glutei.

Non inarcare troppo la schiena

Per i principianti, l'obiettivo deve



essere quello di riuscire ad eseguire 4 serie per 1 minuto con massimo 30 secondi di recupero. Il recupero è molto importante come tutte le parti muscolari che alleniamo, dato che l'addome lavorerà molto meglio se si riesce a resistere per un minor tempo nelle serie successive alla prima, piuttosto che recuperare di più pur di eseguire 4 serie da 1 minuto.

Un ottimo risultato, già a partire dal terzo o dal quarto allenamento, è effettuare le 4 serie resistendo 1 minuto, 45 secondi, 30 secondi e 30 secondi. E' consigliabile allenare gli addominali in questo modo per almeno due o tre volte alla settimana, in giorni non consecutivi. Per coloro che invece hanno già una

buona preparazione atletica, suggerisco dei consigli. Eseguire il *Plank* alla fine di ogni allenamento; se dopo poche sedute di *Plank* le 4 serie per 1 minuto dovessero risultare inefficaci, piuttosto che aumentare il numero di serie od allungare il tempo di permanenza in stabilizzazione, provare ad alzare i piedi poggiandoli su uno o più step (od una sedia non troppo alta) invece che metterli a terra.

Come ogni buon allenamento, anche il *Plank* tende ad essere inefficace quando eseguito per molti mesi, per cui sta all'atleta scegliere di alternare periodi di allenamenti statici con quelli dinamici, ossia i classici *crunch*, o progredire. Alcune varianti del *Plank* e

durante l'esecuzione fare oscillazioni su e giù contraendo l'addome fino a sfinimento. Un'altra variante dopo aver acquisito esperienza e se il semplice *plank* risultasse inefficace si possono stendere le mani e le braccia tese in avanti contraendo l'addome ,e in questo ultimo caso si può eseguire il così detto "*addome a ponte*" o "*Ponte in camminata*". Esercizio perfetto per allenare tutto il corpo ma in modo principale la zona centrale dell'addome il *or* , la zona compresa tra gli addominali e posteriormente dalla zona lombare. Si può eseguire con le ginocchia tese o leggermente flesse in base alla nostra rigidità. L'esecuzione ci troviamo in posizione di partenza con le

gambe tese o con le ginocchia  
leggermente flesse con le braccia tese  
che toccano terra formando con il nostro  
corpo una specie di arco; camminiamo  
allungandoci per bene bloccando la  
posizione e da qui ritorniamo indietro  
controllando sempre la respirazione e  
contraendo l'addome

## **STABILIZZAZIONI LATERALI**

Stesso tipo di discorso delle  
stabilizzazioni frontali ma in questo caso  
ci troviamo di lato. La posizione di  
partenza ci trova su un fianco e  
assumendo a posizione di *Plank* laterale  
.Assicurando che il corpo è in linea retta  
e che la gamba superiore risulti davanti  
a quella inferiore; il braccio della mano  
in appoggio è ben disteso con il polso

perpendicolare alla spalla

Abbassando i fianchi e poi alzandoli in modo che il corpo ritorni in linea retta, dalla tesa ai piedi.

Ripetendo il movimento per il tempo e le ripetizioni sufficienti; se non si riesce a rimanere in appoggio sulla mano, ci appoggiamo sull'avambraccio tenendo il gomito allineato alla spalla.

Ecco alcuni errori frequenti nel *Plank* su un lato:

Posizionare la mano o il gomito non in linea retta con la spalla

Caricare il peso del corpo sui polsi e la spalla piuttosto che sui muscoli interessati

Poi quando abbiamo appreso l'esercizio

e la sua esecuzione possiamo stendere le gambe e provare alcune varianti come tenere con il braccio libero un manubrio.

## **VACUUM ADDOMINALE**

L'esercizio del *vacuum* addominale permette di allenare i muscoli interni obliqui, il trasverso addominale (che comprime, letteralmente, i visceri addominali contro la colonna vertebrale), le creste iliache e i muscoli intercostali. Tutti questi muscoli, quando tonici e allenati, consentono un maggiore contenimento dei visceri e il raggiungimento di uno dei traguardi più ambiti: l'addome piatto.

Il *vacuum* inoltre migliora la postura, la circolazione, la respirazione, permette di allineare le vertebre e assicura una

maggiore protezione agli organi interni. La sua esecuzione potrebbe inizialmente risultare difficile ma, con il tempo, si saprà eseguire alla perfezione. Si consiglia sempre, data la natura stessa dell'esercizio che comprime lo stomaco, di eseguire i *vacuum* addominali preferibilmente il mattino, a stomaco vuoto, per evitare spiacevoli episodi di rigurgito. Inizialmente si renderà necessario apprendere la corretta tecnica di esecuzione per cui conviene iniziare con una posizione relativamente più semplice ma altrettanto efficace. La posizione di partenza ci trova a carponi sul pavimento, schiena ben dritta, braccia e cosce in perpendicolo rispetto al piano del pavimento,

inspire due o tre volte (per una corretta ossigenazione è necessario effettuare 2 o 3 inspirazioni complete prima dell'espiazione totale) e subito dopo espiriamo tutta l'aria portando l'addome all'interno verso la colonna vertebrale: simulando, subito dopo, una inspirazione forzata e prolungata, continuando ovviamente a trattenere il respiro, creando in tal modo l'effetto di "vuoto" da cui deriva il nome dell'esercizio. Tratteniamo la posizione, senza ispirare, per il tempo che risulta più consono a noi e alle nostre capacità fisiche dopo ispiriamo nuovamente per un paio di volte per poi ripetere l'esercizio.

La corretta esecuzione del *vacuum* non



si limita al semplice "svuotamento" dell'aria dai polmoni ma bisogna creare una situazione particolare grazie alla quale il diaframma viene spinto e forzato verso l'alto: per ottenere tale effetto viene simulata l'inspirazione forzata (solo simulata: in realtà non dovete inspirare). Le prime volte l'esercizio risulta sgradevole e ci sembrerà di avere il classico "*rospo in gola*"... ma non preoccupatevi: non significa che state commettendo errori nell'esecuzione pratica dell'esercizio.

Quando saremo maggiormente allenati potremo effettuare una nuova variante dell'esercizio in cui l'esecuzione tecnica di inspirazione, espirazione e

inspirazione forzata rimangono invariate, ma questa volta ci troveremo in posizione supina invece che a carponi. Avendo il corpo totalmente disteso l'esercizio risulta leggermente più difficile del primo esercizio. In seguito, quando anche questa variante risulterà abbastanza facile, possiamo provare la versione classica e più utilizzata dagli atleti più allenati: in piedi, di fronte ad una panca (oppure ad una scrivania o mobiletto), gambe leggermente divaricate, schiena leggermente flessa in avanti e mani appoggiate sulla panca, all'altezza della vita: come nelle varianti precedenti inizieremo con respiri profondi per poi espellere totalmente l'aria e creare la

situazione di vuoto tramite inspirazioni forzate portando verso l'alto il diaframma.

## **CRUNCH A BICICLETTA**

Esecuzione del Crunch bicicletta ci vede sdraiati in posizione supina tenendo le mani dietro la testa, e le ginocchia ad un angolo di 45° simulando un movimento di "pedalata" avvicinando in modo alternato gomito e ginocchio opposti.

## **CRUNCH A LIBRETTO o V-UP**

Ci vede sdraiati, con le mani dietro alla nuca, e tiriamo su le gambe tese e contemporaneamente si sale con le braccia fino quasi a raggiungere le gambe avendo quell'effetto di quasi chiusura (che da appunto da il nome

all'esercizio)

## **DRAGON FLAG**

Il *dragon flag* è un esercizio a tenuta isometrica utilissimo nell'allenamento del core.

Il Core è la fascia centrale del corpo, non solo addominale, composta da vari muscoli, sia superficiali che profondi, quali

Il Retto dell'addome o Addominali  
Gli Obliqui sia esterni che interni

Il Trasverso

Il Diaframma

Il Pavimento pelvico (la zona dall'ombelico in giù)

Il Quadrato dei lombi

I Paravertebrali e il Multifido (nella zona posteriore di schiena e bacino)

inoltre durante l'esecuzione di esercizi mirati a sensibilizzare e rafforzare il **Core**, vengono sollecitati con vigore anche altri numerosi muscoli quali glutei, muscoli ischiocrurali, flessori dell'anca, e muscoli del cigolo scapolo omerale.

Quest' esercizio è stato reso celebre da Bruce Lee non richiede nessuna attrezzatura particolare se non un punto di ancoraggio per le mani e richiede solo alcuni accorgimenti per evitare di farsi male :Nell'eseguire il **dragon flag** è necessario alzare contemporaneamente sia il busto che le gambe, in modo da formare una linea retta ideale, le gambe quindi non devono piegarsi e la schiena non deve inarcarsi al fine di sfruttare la

salita delle gambe. Il peso del corpo deve gravare sulla parte alta della schiena e delle spalle ma non del collo, fate attenzione a questo passaggio è fondamentale.

Esistono alcune varianti del movimento che possono essere considerate e alternate nelle varie sessioni :

**One leg extended dragon flags :**

l'esercizio in questo caso viene eseguito, come dice il termine, con una gamba distesa ed in linea con il busto e una piegata.

**Advanced tuck dragon flags :** in questa variante le gambe sono piegate per formare un angolo di  $90^\circ$  tra le cosce e il busto.

**Straddle dragon flags :** In questa

esecuzione le gambe sono distese e divaricate, in linea col busto. è possibile aumentare la difficoltà dell'esercizio ad esempio tenendo la posizione isometrica per più tempo, aumentando il rom (range of movement) eseguendo i dragon flag su panca inclinata, o utilizzando un carico aggiuntivo, come le cavigliere.

# CONCLUSIONI

Allenarsi significa prevenire situazioni dolorose e conoscere ogni parte di sé con la piena consapevolezza di capire quello che ti capita. La mente come il corpo va allenata, rispettata e curata, se si vogliono evitare situazioni spiacevoli e di emergenza. Una mente regolarmente allenata ti permette di vivere appieno la tua vita ed essere presente a te stesso, sempre e ovunque. Ti stupirai quando imparerai a leggere le tue emozioni ed i tuoi comportamenti. Quando riuscirai a realizzare i tuoi sogni e a scoprirne il significato. Imparerai a capire tutto quello che ti capita. Impegnarsi in maniera adeguata in allenamenti



opportunamente dosati per frequenza e intensità è l'unico modo per migliorare le proprie qualità di vita. In questo caso saprai adottare il modo giusto in ogni situazione e ti sentirai padrone di te stesso. Ti accorgerai di valere più di quello che credi, senza che nessuno debba dirti quello che devi fare o quello che devi raggiungere, evitando così di creare inutili e dispendiose dipendenze. L'autonomia ti renderà più forte e stabile. In conclusione il mio semplice e modesto consiglio è quello di non improvvisare esercizi impossibili ma cercare sempre il parere di un tecnico qualificato il quale saprà dare dei giusti suggerimenti per un corretto utilizzo del proprio corpo e l'uso di eventuali

macchinari sportivi. Bisogna quindi svolgere gli esercizi gradualmente senza strafare recuperando lo sforzo e curando molto la respirazione e l'esecuzione.

Inoltre è consigliabile di non seguire diete fai da te ma s' invita ad ascoltare i consigli di uno specialista che saprà indicare la migliore alimentazione per voi. Se questo libro ti è piaciuto lascia una tua recensione su Amazon. Mi faresti un favore!

Mi chiamo Christian, e amo me stesso e la vita, perché vivere è intensamente e meravigliosamente bello, oltre ad una questione d'allenamento!

Ciao e grazie. Provare per credere!

# **ALTRI LIBRI CHE TI POTRANNO ESSERE UTILI!!!**

**-Aromaterapia : Guida per gli Oli  
essenziali-Semplici Modi per  
Utilizzare l'aromaterapia a Casa**

**[http://www.amazon.it/gp/product/B019\\*Version\\*=1&\\*entries\\*=0](http://www.amazon.it/gp/product/B019*Version*=1&*entries*=0)**

**-OLIO DI COCCO: Sorprendenti  
ricette per la cura dei capelli, la  
bellezza naturale, anti-  
invecchiamento e per una bella pelle**

**morbida.**

[http://www.amazon.it/Olio-Cocco-Sorprendenti-anti-invecchiamento-dimagrire-ebook/dp/B015ONAK4S/ref=pd\\_ecc\\_r](http://www.amazon.it/Olio-Cocco-Sorprendenti-anti-invecchiamento-dimagrire-ebook/dp/B015ONAK4S/ref=pd_ecc_r)

**-MANUALE ANTITUMORE**

[http://www.amazon.it/MANUALE-ANTITUMORE-PREVENIRE-Alimentazione-benessere-ebook/dp/B00W8CZM88/ref=pd\\_ecc\\_1](http://www.amazon.it/MANUALE-ANTITUMORE-PREVENIRE-Alimentazione-benessere-ebook/dp/B00W8CZM88/ref=pd_ecc_1)

**-MANUALE PER FRONTEGGIARE  
LA CADUTA DEI CAPELLI CON  
ALCUNI RIMEDI NATURALI**

<http://www.amazon.it/MANUALE->

[FRONTEGGIARE-NATURALI-](#)

[naturali-alimentazione-](#)

[ebook/dp/B013V6LVIO/ref=pd\\_sim\\_34](#)

[ie=UTF8&dpID=51a2hrSoAOL&dpSrc](#)

[sticker-v3%2CTopRight%2C0%2C-](#)

[44\\_AC\\_UL160\\_SR100%2C160\\_&refE](#)

## **Bibliografia di riferimento**

- La dieta perfetta di Dott. Michael Aziz (Rusconi libri);
- Tonifica e rassoda il tuo corpo con il fitness di Roberto Tarullo (ELIKA);
- Massimo Messina “ L’Allenamento degli Addominali” De Vecchi. 2001 Milano;
- Bohumil Kos ‘ ’ 1200 esercizi di ginnastica’’ Società stampa sportiva 2001 Roma;
- Wikipedia (Sito internet);
- My personal trainer (Sito internet).