BENESSERE

di Gerardo MARTINO*

PERCHE' FACCIO MALE GLI ADDOMINALI?

Questa è la domanda che più frequentemente mi viene posta nei luoghi più disparati. "Semplice", rispondo io, "perchè usi la schiena e le gambe!".
Ma procediamo per gradi senza risposte apparentemente grossolane.

UN PO' DI KINESIOLOGIA

Il retto dell'addome è un fascio muscolare lungo circa 40cm., largo 7cm. e spesso 1cm. Esso origina dalla superficie esterna della cartilagine della 5ª, 6ª e 7ª costa, nonché del processo xifoideo dello sterno (la parte terminale dell'osso del torace, per capirci), e procede verso il basso, con fasci disposti parallelamente, per inserirsi con un breve e robusto tendine, sul tubercolo del pube.

La funzione del muscolo retto dell'addome consiste, quando il bacino non è fissato, nel sollevamento e arresto del bacino stesso; con il bacino fissato (e quindi con un capovolgimento fra inserzione ed origine) nel flettere il torace in avanti.

ESISTONO DAVVERO ADDOMINALI ALTI E BASSI?

In verità è una suddivisione davvero grossolana perché il retto dell'addome è un unico grande muscolo che quando si contrae si contrae in toto. C'è da dire, però, che con alcuni esercizi si può spostare l'enfasi della contrazione sulla porzione sotto ombelicale e con altri sulla porzione sopra ombelicale.

SCONGIURARE IL MAL DI SCHIENA

E' pur vero che durante l'esecuzione degli addominali intervengono il retto del femore (il muscolo della coscia) e l'ileopsoas

(un muscolo profondo che dalle vertebre lombari si inserisce sul femore). L'ileopsoas è già coinvolto in molti gesti quotidiani (camminare innanzitutto, correre, saltare, salire ecc.) ed è il principale responsabile della rigidità del tratto lombare, tant'è vero che la sua scarsa flessibilità compromette la retroversione del bacino. Proprio per questo la regola principale nell'esecuzione degli addominali è la retroversione del bacino, cioè lo schiacciamento totale al suolo del tratto lombare. Qualora gli addominali fossero eseguiti in sospensione, bisognerà riprodurre la stessa situazione immaginando di schiacciare un muro inesistente col tratto lombare.

GLI ERRORI PIU' COMUNI (addominali bassi)

Con le gambe distese l'ileopsoas si tende come una corda, o come un elastico in tensione, inarcando il tratto lombare. Ecco perché piegando le gambe si rilasserà accartocciandosi appunto come un elastico che non è più teso e potremo effettuare la retroversione. Negli esercizi più comuni per la porzione sotto ombelicale (vedi sforbiciate delle gambe, o peggio alzate delle gambe con le mani sotto il sedere), in realtà, sono il retto del femore e l'ileopsoas a sobbarcarsi la maggior parte del lavoro. Il bruciore avvertito nella parte bassa dell'addome è dovuto in realtà all'affaticamento dell'inserzione e del retto del femore e all'ipossia degli addominali in contrazione isometrica (la contrazione isometrica è una contrazione senza avvicinamento dei due capi articolari), non che questa faccia male agli addominali, anzi, eseguita con criterio è un valido strumento per i lavori funzionali, posturali o via dicendo, ma senza sovraccaricare la schiena. Qui, invece, stiamo parlando di un esercizio specifico per il retto dell'addome e, quindi, i due capi articolari vanno avvicinati. L'esercizio migliore è il crunch inverso, ossia la flessione del bacino sul torace senza strattonare e senza lo slancio delle gambe (i più allenati saranno in grado di effettuarlo anche in sospensione).

GLI ERRORI PIU' COMUNI (addominali alti)

Negli esercizi per la porzione sopra ombelicale, quando cioè è il torace a flettersi verso il bacino (il classico crunch) anziché strattonare con le gambe si tende a strattonare col collo e nuovamente con la schiena inarcandola come per prendere la rincorsa. No! Il tratto lombare va schiacciato al suolo, le gambe vanno piegate (a meno che non ci sia una persona qualificata a proporvi le alternative) e i piedi devono essere liberi perché agganciandoli si riprodurrebbe l'innesco dell'ileopsoas. Il collo va tenuto allineato col busto e sarà un filo immaginario a tirare su lentamente il torace.

ESEGUITELI A CORPO LIBERO!

Attenzione! Alcuni studi elettromiografici hanno evidenziato come l'esecuzione degli addominali assistita dagli attrezzi (ab trainer, ab roller), riduca enormemente la coordinazione dei muscoli addominali fondamentale per la salute della schiena e per una corretta biomeccanica del movimento. Se da una parte gli attrezzi riducono il coinvolgimento dello sternocleidomastoideo e, quindi, proteggono chi ha problemi di cervicale, dall'altra non ci educano al controllo dei muscoli del collo, ma soprattutto riducono ulteriormente l'escursione articolare del movimento che, non realizzandosi nella sua possibile ampiezza fisiologica, compromette la salute della schiena.

CONCLUSIONI

Per tutte le varianti rispetto agli esercizi più tradizionali, non fate di testa vostra, ma rivolgetevi sempre a una figura professionale!

Per informazioni: Gerardo Martino - 329 12 20 041 oppure presso Fitness Generation/Ubu Re - 080 480 9321

*personal trainer