

COSTRUIRE **il CORE**

di **Scott Cole e**
Tom Seabourne



disegno Claudio Bisca e-mail: p1012@libero.it

Tratto dal libro *Addominali atletici*
della *Human Kinetics*
Tradotto in lingua italiana dalla
Sandro Ciccarelli Editore

Trovare il proprio centro

Introduzione

Scegliete le vostre armi. A dire il vero, siete già in possesso delle armi giuste. Non dovete fare altro che decidervi a trasformare l'“addome” in un addome con i tasselli. Vogliamo farvi vivere la bella sensazione di acquisire sempre più forza nel *core* ed ottenere i migliori addominali possibili.

Un tempo l'allenamento degli addominali, ossia il *core training*, consisteva soltanto in crunch, torsioni e situp. Gli esercizi di questo libro prevedono che alleniate gli addominali durante sessioni di allenamento per tutto il corpo migliorando la forza dei muscoli addominali, la resistenza, la flessibilità, la padronanza dei movimenti e la tenacia. Gli esercizi di questo libro sono ispirati alla preparazione atletica, alle più recenti discipline di fitness, alle tecniche delle arti marziali, alla ginnastica, allo yoga e al Tai Chi.

Addominali atletici presenta la nuova generazione dell'allenamento per gli addominali. Gli esercizi illustrati sfruttano l'*instabilità controllata*. Instabilità controllata, per quando possa apparire un problema personale o psicologico, è semplicemente il nostro modo di descrivere le sicure esercitazioni che proponiamo, esercitazioni che faranno lavorare più intensamente i vostri addominali per tenere in equilibrio il corpo – ossia, passare dall'instabilità alla stabilità – con il minimo rischio di infortunio.

In questo programma apprenderete come allenare tutto il corpo visto come un'unità omogenea oltre ad isolare i gruppi muscolari che fanno parte del *core*. Magari vi chiederete: “Il situp ed il crunch non vanno bene?” Vanno bene se eseguiti correttamente. Solo situp e crunch, però, limitano la portata dell'allenamento senza migliorare il *core* nel suo complesso, la sua forza, la sua flessibilità e la sua funzionalità. La forza e le doti atletiche non migliorano soltanto con il crunch. Crunch e situp sono eseguiti stando distesi sul pavimento, una superficie piana. Ciò comporta lo sviluppo della forza del *core* con il tronco flesso di circa 30° e niente di più. Il resto del movimento di flessione della colonna vertebrale è a carico dei flessori delle anche, soprattutto se siete quel tipo di persona portata a sbagliare l'esecuzione del situp completo perché vi fate

assalire dall'eccessivo entusiasmo, procedete rimbalzando e vi fratturate l'osso sacro. Niente panico seppure fosse il vostro caso: noi abbiamo il rimedio. Quando effettuate il crunch, come minimo curatene l'esecuzione (viene spiegata nel capitolo 5) e continuate a leggere il resto del libro per apprendere un metodo più valido.

Questo libro illustra un'enorme varietà di esercizi in posizione eretta, inginocchiati, da seduti, allungati, con le ginocchia sollevate, piegando il busto e basandosi sui muscoli stabilizzatori; vi insegna tutto quanto ci sia da sapere sugli addominali, i gruppi muscolari vicini, il *core training* per tutto il corpo e tanto altro ancora. Allenare componenti singole va contro il concetto stesso su cui si basa il vero *core training*. Al contrario, il nostro metodo, che prevede lo sviluppo di varie qualità tra loro correlate, vi farà ottenere un addome proprio *hard-core*!

Se quello che desiderate è rendere visibili i tasselli addominali (un obiettivo per niente irragionevole), ricordatevi che eseguire 10 milioni di crunch non manderà via lo strato di grasso sulla pancia. È necessario ridurre la percentuale complessiva di grasso corporeo per mezzo dell'allenamento cardiovascolare mirato al dimagrimento (interval training). Dunque non disperate, anche se i vostri addominali sono talmente nascosti sotto il grasso che per portarli alla luce sembra necessaria una spedizione archeologica (tipo quella alla ricerca della tomba di Tut). Potete allenarvi ed arrivare al pari di chi sfoggia i tasselli. In realtà anche voi avete i tasselli nonostante il fatto che non possiate vederli. Alimentandovi con intelligenza ed aumentando l'attività fisica per stimolare il metabolismo, sentirete, vedrete e porterete quei tasselli addominali, nascosti da lungo tempo, ad essere evidenti prima di quanto possiate immaginare! Seguite da oggi stesso gli esercizi di *Addominali atletici*, che sono illustrati passo per passo, ed entro un mese noterete un fantastico cambiamento nel vostro corpo.

Vi insegnamo pure la corretta posizione del corpo e le tecniche di forza e flessibilità ispirate alle arti marziali utili



Mantenere una perfetta posizione nelle flessioni sulle braccia è dimostrazione di stabilità a livello dei muscoli addominali e di endurance muscolare.

tanto a migliorare la postura quanto a prevenire i dolori alla bassa schiena. Indichiamo una serie completa di esercizi per la stabilità nei quali braccia e gambe si muovono in direzioni contrarie rispetto al centro del corpo; enfatizzando l'importanza di gambe forti e robuste che fanno da base per allenare gli addominali come mai avete fatto.

La nostra serie di posizioni yoga, movimenti per la forza a corpo libero ed esercizi da eseguire insieme ad un

compagno esprimono ancora meglio il concetto su cui si basa il metodo esposto in questo libro e sono, forse, il migliore esempio di cosa sia la vera forza del *core*. Alcuni dei movimenti di livello maggiormente avanzato richiedono una certa preparazione sotto la guida di un istruttore e, per quanto tentarne l'esecuzione non sia un pericolo, per eseguirli con efficacia è necessario essere dotati di una muscolatura addominale già forte e flessibile. Vedrete e sentirete i miglioramenti quando avrete padroneggiato queste tecniche.

Il programma include perfino gli esercizi per rinforzare il *core* eseguiti lungo l'intero arco del movimento, per un arco breve oppure in isometria insieme ad una facile spiegazione della relazione tra i vari gruppi muscolari. La comprensione dell'anatomia è appena una parte del processo. Leggendo troverete le risposte a domande che vengono

- valori più elevati del colesterolo HDL ("quello buono");
- minore rischio di diabete. Avere più muscolatura del normale porta ad utilizzare quantità maggiori di ossigeno e ad assimilare più zuccheri. Avere bassi livelli di zuccheri nel sangue è importante nella prevenzione del diabete di tipo 2.

Nei programmi di fitness una componente spesso dimenticata è la flessibilità. Noi sottolineiamo l'importanza dello stretching per sentirsi meglio, per il recupero muscolare e per l'equilibrio corporeo. Un corpo con muscoli poco flessibili è spesso portato agli infortuni; qui curiamo la flessibilità molto più di qualsiasi altro programma.

In molti esercizi ricorriamo ad un metodo informale di valutazione consistente in una scala (con i livelli 1, 2 e 3) per aiutarvi a decidere quali esercizi sono indicati per voi in base al livello di allenamento che avete raggiunto. La scala rispecchia la complessità e l'intensità dell'allenamento. I principianti dovrebbero partire con gli esercizi del livello 1; i soggetti più attivi e maggiormente in forma possono cominciare dal 2 e dal 3. Scegliete esercizi che eseguite bene ma che richiedano un certo impegno. Non dovrete impegnarvi al punto da farvi male né andare tanto sul facile da addormentarvi. Applicate sempre e comunque il buon senso per decidere quanto spingervi. Un atteggiamento maniacale verso l'allenamento e l'ossessione per il proprio aspetto fisico sono veri e propri problemi. Non arrivate al punto di farvi del male. Le tecniche d'allenamento valide sono seguite al meglio mantenendo la mente sgombra da preoccupazioni e concentrata sul da farsi, attenzione a movimenti e posizione del corpo, disciplina e dedizione.

All'interno dei muscoli

Nell'area addominale sono presenti due diversi tipi fondamentali di fibre muscolari: di tipo I e di tipo II. Durante dieci ripetizioni di crunch, le prime ripetizioni coinvolgono soprattutto le fibre di tipo I, ossidative; poi vengono reclutate le fibre intermedie di tipo II A e, per le ultime ripetizioni, le fibre di tipo II B, non ossidative.

Le fibre di tipo I (a contrazione lenta) sono fibre rosse adatte al lavoro di resistenza e si trovano nei muscoli posturali. In altre parole, i muscoli con prevalenza di fibre di tipo I sono quelle che tengono eretto il corpo e le fibre di tipo I sono quelle che vengono reclutate per prime. Sebbene siano meno forti, possono protrarre il proprio lavoro per un numero maggiore di ripetizioni rispetto a quelle di tipo II. Di fatto le fibre di tipo I sono definite "aerobiche" (ossidative). La dimensione e il contenuto di glicogeno sono minori rispetto a quelle di tipo II ma il contenuto di mioglobina è superiore. Infatti le fibre di tipo I producono energia per mezzo di un processo basato sull'ossigeno e questo è il motivo per il quale immagazzinano quantità di ossigeno maggiori rispetto alle altre. Per di più possiedono anche una densità capillare superiore.

Le fibre di tipo II sono reclutate per movimenti veloci e potenti quali le torsioni del busto reggendo una palla medica. Ne esistono due sottocategorie. Le fibre intermedie di tipo II A sono in qualche misura ossidative e combinano il sistema aerobico a quello anaerobico lattacido (sistema glicolitico). Sono reclutate dopo le fibre di tipo I, contengono quantità moderate di mioglobina, una densità capillare media, sono meno capaci di forza e di resistenza.

Le fibre di tipo II B sono anaerobiche (non ossidative). Sono più resistenti e producono una forza maggiore ma si affaticano velocemente. Il glicogeno contenuto è maggiore e il ritmo di contrazione è più veloce. Contengono meno capillari, possiedono una resistenza ridotta ma la potenza sprigionata è elevata.

Il numero e il tipo (a contrazione lenta o veloce) delle fibre muscolari nel corpo è determinato durante il secondo trimestre dello sviluppo del feto. Ogni fibra addominale è costituita per il 75% da acqua, per il 20% da proteine e per il restante 5% da fosfati, calcio, magnesio, sodio, potassio, cloruro, grassi, carboidrati e aminoacidi.

poste di frequente per quanto riguarda l'allenamento: gli addominali vanno fatti all'inizio o alla fine della sessione? Prima si effettuano gli esercizi con il sollevamento delle gambe oppure quelli con la flessione del busto?

L'American College of Sports Medicine (ACSM) consiglia di rendere esercizi come questi esposti nel libro parte integrante di un programma di fitness per adulti. La motivazione è che l'allenamento non permette soltanto di ottenere risultati a livello estetico ma anche vantaggi tangibili e concreti. Seguendo questo libro, potrete raggiungere miglioramenti della salute come:

- riduzione della pressione sanguigna;
- accelerazione dei tempi di transito degli alimenti attraverso il colon, utile a contrastare alcuni tipi di tumori;
- aumento della densità ossea, riducendo il rischio di osteoporosi;

Seguite il buon senso e fate attenzione ogni volta che provate una nuova tecnica.

COME USARE IL CORE TRAINING

Adesso sapete di dover seguire un programma di *core training* ma non sapete precisamente quando, come o perché. Leggete le riviste di fitness eppure le informazioni presentate sono sempre diverse. Come fare a capire cosa fare e quando farlo?

Permetteteci di mostrarvi come. In questo volume trovate una collezione speciale di esercizi per migliorare la flessibilità, tonificare il torso, rinforzare la schiena e sentirvi in maggiore sintonia con il vostro corpo.

Entrate a far parte di un gruppo elitario. Sapete che meno del 20% degli statunitensi si allena con regolarità? Il tizio che è passato in bicicletta proprio ora è il mede-

Continua a pag. 92

COSTRUIRE il CORE

simo che avete visto fare footing ieri. Pochi si ritagliano il tempo da dedicare all'allenamento. Molti rimandano a dopo per finire con il fare altre cose e dimenticarsi del tutto di fare attività fisica. Per essere in salute e vivere a lungo è di fondamentale importanza dedicare il tempo necessario all'allenamento.

Perché non partire con il piede giusto fin dal mattino? Alzatevi 30 minuti prima, effettuate la vostra sessione e vi sentirete pieni di energie per tutto il resto della giornata. Seguite questi 10 passi per raggiungere la massima performance:

1. Suona la sveglia: rimanete a letto ancora per 5 minuti.
2. Respirate profondamente mentre vi predisponete psicologicamente all'allenamento.
3. Trascorsi quei 5 minuti, è proprio l'ora di alzarsi (non fate storie!): aprite gli occhi, mettete i piedi sul pavimento e predisponetevi ad affrontare la giornata con animo sereno.
4. Andate in bagno (mica sarete ancora addormentati, eh?).
5. Bevete un po' di acqua o una spremuta di frutta.
6. Indossate la tuta da ginnastica, che avete preparato la sera prima.
7. Riscaldatevi ed iniziate la serie di esercizi.
8. Rilassatevi con gli esercizi per la flessibilità.
9. Fate una doccia per rinfrescarvi e sentirvi pieni di energie, pronti.
10. Consumate una colazione salutare e seguite i consigli per la postura durante l'intera giornata.

OBIETTIVI REALISTICI

Un fisico "mesomorfo" (come quello di Jean-Claude Van Damme) ha muscoli definiti su tronco ed arti. Si tratta di soggetti con spalle larghe e fianchi e vita stretti. Il rapporto tra muscoli ed adipe è alto e spesso l'addome è a

tasselli senza bisogno di essere allenato (ma sono davvero felici?).

Un fisico "endomorfo" ha contorni più tondeggianti, è più morbido ed ha una forma a pera. Questi soggetti hanno ricevuto spesso insulti da persone ignoranti che hanno fatto loro una colpa l'essere nati con questo morfotipo. È sbagliato, al contrario, ritenere che un endomorfo non possa mai arrivare ad avere un bel fisico e in piena efficienza. Si tratta di soggetti con accumuli adiposi su glutei e cosce, muscoli non molto definiti e un rapporto basso tra muscolatura ed adipe, ecco perché devono impegnarsi maggiormente per rimanere magri.

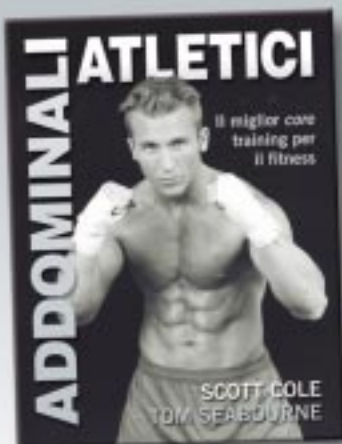
Un fisico "ectomorfo" assomiglia ad un Bruce Lee senza muscoli. Questi soggetti sono alti, longilinei, con il petto piatto, stretti di fianchi, la vita poco segnata (in pratica le top model). Si tratta in generale di persone con meno muscolatura e un peso corporeo relativamente basso. Hanno difficoltà a mantenere la massa muscolare e devono introdurre una sufficiente quantità di calorie per raggiungere la definizione muscolare.



Illustrazione: Mathias Wagner, tratto dal libro *Natural Bodybuilding* di Berend Breitenstein

È importante apprezzare ed accettare il proprio morfotipo evitando di ossessionarsi a diventare quello che non si può essere. La diversità tra le persone è una bella cosa, non una tragedia. A parte il morfotipo a cui appartenete, grazie ad *Addominali atletici* otterrete un risultato: un fisico più magro, più forte, più flessibile. Osserverete i miglioramenti nell'aspetto esteriore ma, ancora più importante, sentirete la differenza dentro di voi. ➔

(continua nel prossimo numero)



Scott Cole & Tom Seabourne
224 pagine
Cod. L72 € 22,50

ADDOMINALI ATLETICI

Il miglior core training per il fitness

Scolpite l'addome senza un numero infinito di esercizi! *Addominali atletici* ha selezionato i migliori esercizi dalle arti marziali, dalla ginnastica, dalla danza e dallo yoga per allenare l'intera parte centrale del corpo. Ricercate qualcosa di più dei soliti tasselli: un addome non soltanto scolpito ma anche forte, proporzionato, flessibile.

Scott Dole, la star del fitness resa famosa dal video *Abs of Steel* ha unito le forze con Tom Seabourne, ciclista di alto livello e cintura nera terzo dan, per presentare un programma rivoluzionario che ridefinisce i principi dell'allenamento per l'addome. Piuttosto che basarsi su migliaia di crunch con risultati limitati, questo programma coinvolge l'intero corpo per allenare il vostro core (parte centrale del corpo, tronco e fianchi) ed avere vari benefici. Gli intervalli brucia grassi, ed i consigli sulla dieta, vi aiuteranno a tonificarvi e scolpirvi per ottenere un fisico asciutto ed atletico. Inoltre potete seguire il programma comodamente a casa senza bisogno di attrezzatura costosa.

Potete fare di più con il vostro core qualunque sia il vostro attuale livello di benessere fisico. *Addominali atletici* vi insegnerà come ottenere muscoli cesellati con un core potente e roccioso - pronti per il fitness o per la massima prestazione sportiva!