

La parete addominale è composta da un insieme di muscoli chiamati, retto ,obliquo interno,obliquo esterno,trasverso e quadrato dei lombi.Ognuno con un compito ben specifico .Interviene tantissimo anche se non fa parte della catena addominale, l'ileopsoas.

**Non avere la tartaruga non vuol dire avere addominali deboli** o meno capaci di sostenere il tronco che altrimenti cadrebbe in avanti oltre a creare un deficit respiratorio elevato. L'aver la pancia piatta è data da un insieme di 3 elementi che sono: **corretta alimentazione,allenamento aerobico,allenamento muscolare.Tre sistemi che devono lavorare insieme e che non possono essere tralasciati**. Potrebbe darsi che la vostra tartaruga o comunque quello che avete in mente non si realizzi e questo può accadere se : avete comportamenti alimentari scorretti o li avete avuti in precedenza ( la cosiddetta molla). Quanti hanno fatto diete sbagliate seguendo magari i consigli di qualche palestrato che non sa nulla o avete preso la dieta di qualche amico/a o l'avete seguita in qualche stupida rivista?Siete dimagriti e dopo poco ripreso i chili persi? Anche chi fa giorni di digiuno e poi abbuffate da ultima cena o è stato sempre un sedentario è difficile che abbia la pancia piatta.

**La pancia piatta e la tartaruga non sono solo lavori estenuanti di addominali.** Fosse così, l'avrebbero tutti quelli che vanno in palestra e fanno addominali da paura tutti i giorni o quasi. Per un programma ottimo bisogna lavorare sull'assetto del bacino, respirazione,stretching e forza muscolare.Un addome tonico,elastico,forte,contribuisce ad avere un bacino in linea,difende la colonna vertebrale e permette una fluida respirazione oltre a mantenere le viscere nella loro posizione naturale. Lavorare sui muscoli che determinano l'antiversione e la retroversione del bacino per donargli equilibrio.Lavorare in modo funzionale evitando di sovraccaricare la colonna vertebrale (tutti gli esercizi con le gambe tese che servono solo a farvi venire un'ernia ,vanno tolti.)Lavorare sulla respirazione diaframmatica prendendone coscienza e anche su quella toracica. Gli addominali forti frenano il diaframma quando scende in inspirazione, un addome debole (ad esempio quello degli obesi)non contrasta la discesa del diaframma e crea affaticamenti respiratori precoci oltre a una cifosi dorsale.Un' ottima respirazione,profonda , permette di scaricare la colonna vertebrale che altrimenti sarebbe sempre in tensione(fare sempre addominali a gambe piegate posizionate a 90°) . La forza è fondamentale perché come ho specificato prima,un addome debole ,determina carenza strutturale nella colonna e nel bacino ma viceversa un continuo allenamento senza stretching determina un accorciamento muscolare e quindi ridotta funzionalità.

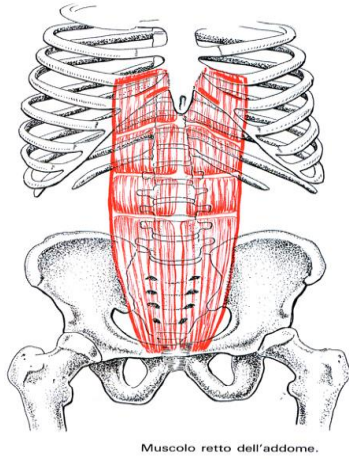
### **Il retto addominale lavora tutto insieme .**

Come si può vedere nel disegno in basso il retto addominale è una lunga catena muscolare che è divisa tramite inserzioni tendinee in segmenti muscolari che sono poi quelli che vi danno la tartaruga e, in mezzo ,da una linea continua chiamata linea alba non allenabile.

Gli esercizi più importanti che determinano un ottimo lavoro addominale sono il **crunch** ,cioè elevazione capo-spalle da terra con gambe piegate e piedi a terra o sospesi in aria ( sentite la tensione in alto perché l'inserzione è sulle coste) precisamente (V,VI,VII) e il **crunch inverso** ,gambe piegate a 90° e solleviamo il gluteo, (perché legato al pube e all'inguine).

### **Tutto nasce dal fatto di non sentire bruciare nella parte inferiore del ventre**

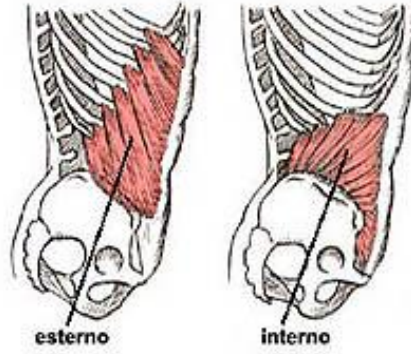
Tutti gli altri esercizi che richiedono sollevamento gambe tese o crunch completo (gambe piegate sotto la spalliera e sollevamento del busto fino a toccare le ginocchia )fanno intervenire lo psoas iliaco che ha inserzione sugli arti inferiori e origine sul lombare, infatti se li fate avrete tensione in queste zone.Questi muscoli vengono contrastati dal retto addominale che lavora solo per difesa del corpo e non per miglioramento del trofismo muscolare. Inoltre un lavoro a gambe tese determina un accorciamento dei muscoli con conseguente iperestensione schiena e traumi alle vertebre



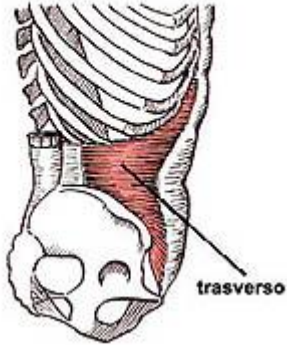
**FIG. 2**

**FIG.3**

**ADDOMINALI OBLIQUI**



**FIGURA 4**  
**ADDOMINALI**



## Il Multifido lombare

