



SPORTASTISCH

Erreichte Deine Ziele?

La formazione gli addominali

INTRODUZIONE

Fitness e Lifestyle hanno ormai molta importanza nella vita di tutti i giorni. Tutti, infatti desideriamo essere in forma perfetta, questo desiderio influenza immancabilmente il modo di comportarsi di chiunque. L'attenzione e la cura per il corpo è rafforzato inoltre da un aumento della consapevolezza riguardo le conseguenze dannose sulla salute di un'alimentazione scorra e l'apporto di una quantità eccessiva di grassi. Una sana alimentazione gioca sì un ruolo importante, tuttavia, senza esercizio fisico, il grasso addominale non viene eliminato. Per bruciare il grasso addominale, infatti, è necessaria una stimolazione del metabolismo tramite l'attività fisica. Per questo motivo sempre più persone praticano fitness, in futuro, sarà proprio l'attività sportiva a regolare ed influenzare maggiormente l'aspetto di ognuno di noi.

INTRODUZIONE MEDICA:

I muscoli addominali sono formati in maniera pressoché identica in tutti gli individui. Si trovano sotto uno strato lipidico che, a seconda della predisposizione e genetica, si sviluppano in maniera diversa di individuo in individuo. Presupposti base per allenare i muscoli addominali sono una robusta muscolatura addominale e una bassa percentuale di massa grassa nell'organismo. Questo significa che, prima di iniziare ad allenare i muscoli addominali è bene perdere del grasso corporeo.

ALLENAMENTO MUSCOLI ADDOMINALI UOMINI E DONNE - QUALI SONO LE DIFFERENZE?

Gli esercizi per addominali per uomini e donne sono uguali. Tuttavia, le condizioni di base e le esigenze differiscono tra loro. Le differenze risiedono soprattutto nella struttura corporea e nello svolgimento dell'attività fisica.

Le donne infatti, anche le più sportive, hanno una maggiore quantità di grassi nel corpo rispetto agli uomini. Inoltre, anche gli ormoni giocano un ruolo chiave nella differenziazione tra uomini e donne, in questo campo. Le donne producono meno androgeni, il che comporta maggiori difficoltà nell'aumento della muscolatura. Ciò non viene percepito normalmente come un problema in quanto le donne hanno la tendenza a voler avere un aspetto in generale tonico e non necessariamente molto muscoloso, mentre invece gli uomini preferiscono sviluppare la massa muscolare.

Per quanto riguarda la zona addominale, l'allenamento previsto per uomini e donne è praticamente identico. Per ottenere in qualche settimana i primi risultati evidenti, è bene allenarsi almeno mezz'ora al giorno, seguendo un programma intensivo.

MUSCOLI STIMOLATI NELL'ALLENAMENTO ADDOMINALE

L'allenamento muscolare consiste in diversi livelli, volti a raggiungere l'aumento della massa muscolare in alcune zone, e nell'allenamento dei muscoli della schiena, dal momento che questi sono co-responsabili dello sviluppo dei muscoli addominali. L'intensità degli esercizi deve essere regolata da variazioni, ripetizioni veloci e pause.

Funzione ed anatomia dei diversi muscoli addominali

L'intera muscolatura addominale è costituita da muscoli duplici che attraversano tutta la zona addominale e pelvica e collegano il bacino con la gabbia toracica. La muscolatura addominale è divisa in tre gruppi di muscoli:

- Muscoli anteriori, tra cui muscolo retto dell'addome e muscolo piramidale
⇒ Responsabili del cosiddetto "Sixpack"
- Muscoli laterali, tra cui gli obliqui esterni ed interni ed il muscolo trasverso dell'addome
- Muscoli posteriori come il muscolo quadrato dei lombi e il muscolo grande psoas
⇒ Muscoli antagonisti dei muscoli addominali anteriori

Tra i muscoli addominali più grandi si trovano le fibre muscolari, denominate anche fasce, che hanno il compito di assicurare stabilità alla parete addominale.



ALLENAMENTO ED ALIMENTAZIONE: LA CHIAVE PER IL SUCCESSO

Per eliminare il grasso in maniera efficiente, è bene che assieme ad un corretto allenamento, si segua anche un regime alimentare equilibrato. Ciò non significa dover seguire una dieta, nel senso di rinuncia ad un certo gruppo di alimenti, ma piuttosto un cambiamento che renda gli effetti dell'attività sportiva più efficaci e duraturi. La ripartizione delle fonti di energia durante l'alimentazione dovrebbe essere: 40% carboidrati, 30% grassi e 15% proteine. In caso di uno strato di grasso addominale più spesso, l'apporto di proteine deve essere più alto e pari a circa il 30%. Per ottenere una pancia piatta, o il famoso "sixpack", non bisogna assolutamente rinunciare, come in molte diete, ai carboidrati. Tuttavia, è bene limitare la loro assimilazione e assumerli preferibilmente sotto forma di polisaccaridi. L'assunzione di proteine ricopre invece un ruolo fondamentale per l'allenamento addominale ed aiuta inoltre a ridurre la percentuale di grassi nel corpo.

Il senso di sazietà viene raggiunto più facilmente grazie all'apporto di proteine ed attraverso un rilassamento dell'intestino, condizione che avviene quando si ingeriscono alimenti di grande volume ma contenenti un basso numero di calorie, come nel caso di verdure, insalata, frutta e liquidi.

COME SI OTTIENE UN SIXPACK?

A seconda degli individui, il sixpack può svilupparsi in modo differente. Osservando infatti diversi individui allenati, si può notare che il Sixpack può avere aspetti differenti, indipendentemente dal grasso corporeo. Le differenze sono per lo più riconducibili all'anatomia del singolo individuo o alla predisposizione fisica. Un addome ben definito è infatti il frutto di una muscolatura addominale

molto ben allenata ed al tempo stesso coperta da uno strato di grasso molto ridotto. Una suddivisione della muscolatura è data dai tendini intermedi, conosciuti anche come Intersectiones tendineae“ e „Linea alba“, che creano sull’addome la tipica struttura a “tartaruga”. Tuttavia, non tutti gli individui dispongono di questa suddivisione.

Per ottenere un Sixpack, è bene aumentare di tanto in tanto il limite di resistenza. La frequenza di svolgimento degli esercizi dovrebbe essere di due o tre volte a settimana. Il corpo deve sentire costantemente la necessità di sviluppare nuovi muscoli. Se il carico di lavoro rimane sempre lo stesso o è troppo leggero, il corpo non percepisce questa necessità e non si sviluppa alcun Sixpack. Le richieste a cui sottoponiamo il corpo, inoltre, devono essere innalzate o variate:

- Crunch o Sit-Up
- Plank o plank laterale
- Allenamento passivo: Flessioni, affondi o salto con la corda
- Piegamenti a terra oppure nuoto

Il corretto allenamento per la pancia

Il costante movimento della muscolatura del ventre nella vita quotidiana permette una rigenerazione più rapida di questo gruppo di muscoli rispetto ad altri. Per questo è necessario allenare gli addominali solo 2 o 3 volte alla settimana. Allenarsi ogni giorno è pertanto sconsigliato, poiché produce l’effetto opposto, impedendo una corretta rigenerazione muscolare. Ovviamente, anche durante l’allenamento bisogna sempre tener a mente almeno 10 minuti di riscaldamento prima di iniziare, in modo da evitare il rischio di strappi o altre lesioni, come per esempio durante il salto con la corsa.

L’intensità degli esercizi praticati è di vitale importanza per stimolare la crescita muscolare. Uno svolgimento lento e controllato degli esercizi è più efficiente di continue ripetizioni dello stesso esercizio. Il workout ideale per ottenere un sixpack prevede sia esercizi passivi che attivi abbinati ad un determinato numero di esercizi base.

ALLENAMENTO ADDOMINALI CON IL RULLO

Il rullo per addominali è l’accessorio perfetto per completare il vostro allenamento dei muscoli addominali. Durante il suo utilizzo, infatti, vengono stimolati diversi muscoli, in modo da allenare la muscolatura addominale e della schiena.

Esercizi in ginocchio (10-15 ripetizioni)

esercizi in piedi (10 ripetizioni)

[Abbildung]

[Abbildung]

Plank e plank laterali con sollevamento (10 ripetizioni)

[Abbildung]

L’allenamento dei muscoli addominali deve essere accompagnato da:

- Alimentazione equilibrata

- Conoscenze accurate di muscoli e corpo
- Preciso programma di allenamento
- Sufficiente riposo fino a 48 ore
- Intensità ed incremento degli esercizi
- Motivazione e capacità di resistenza (diario di allenamento)
- Allenamento differenziato
- Allenamento di durata 10-15 minuti

I 10 ERRORI PIÙ FREQUENTI

- Con numerosi ripetizioni si ottiene una muscolatura addominale più forte
- Un allenamento quotidiano dei muscoli fa aumentare la massa muscolare
- Gli esercizi per allenare direttamente i muscoli addominali sono i più importanti
- Eseguire esclusivamente esercizi per la zona addominale è un allenamento valido
- Allenare l'addome senza allenare la schiena è un allenamento valido
- I crunches sono sufficienti come unico esercizio per gli addominali
- Le fasi di riposo non sono importanti
- Il grasso addominale viene bruciato solo con l'allenamento degli addominali
- Tutti possono ottenere un sixpack



Programma di allenamento

I tipi di esercizio a cui si sottopone il corpo devono variare, in modo da aumentare la potenza e la resistenza fisica generali e quindi essere in grado di stimolare in modo sufficiente i muscoli dell'addome. I metodi di allenamento vengono classificati e definiti in base alla frequenza cardiaca massima. Il numero di pulsazioni al minuto determina la frequenza del polso, la frequenza cardiaca massima consiste nei battiti cardiaci al minuto raggiunti dal cuore sotto sforzo. Chi desidera allenarsi in maniera individuale, deve prima conoscere la sua frequenza cardiaca massima:

La formula recita, uomini: $FCM = 220 - \text{età}$, donne: $FCM = 226 - \text{età}$,

La frequenza del polso può essere misurata misurando i battiti cardiaci per minuto (bpm) Gli esercizi verranno condotti a massima potenza, interrotti da una breve pausa, e poi ripresi. Per esempio, due serie da 20 ripetizioni di crunches bastano a raggiungere il massimo dei battiti cardiaci al minuto. A seconda dei risultati, scegliete l'intensità di allenamento che meglio si adatta al vostro corpo.

I tipi di esercizio sono suddivisi in 5 livelli:

- REKOM (rigenerazione): Nessuna accelerazione del polso
- GA1 (metabolismo dei grassi) Accelerazione del polso, della respirazione, scarsa durata/ritmo
- GA1/2 (resistenza): Accelerazione del polso, della respirazione, aumento di durata/ritmo
- GA2 (durata del ritmo): Forte accelerazione della respirazione, maggiore forza di tensione mentale e fisica, maggior sudorazione
- WSA (rendimento massimo): Forte accelerazione della respirazione, maggiore forza di tensione mentale e fisica, maggior sudorazione, in alcuni casi dolore

Se l'allenamento addominale mira a raggiungere la forma ideale per l'estate, si consiglia di allenarsi con esercizi di tipo GA1/GA2 per far sì che l'intensità di allenamento sia sufficiente.

Metodi di allenamento

È necessario svolgere un programma di allenamento differenziato. L'allenamento deve prevedere esercizi con metodo isolamento, metodo super-slow, esercizi di scarico, ripetizioni negative e superserie. Il tutto con lo scopo di aumentare l'intensità di allenamento. Per l'allenamento addominale in superserie è per esempio fortemente consigliato. Questo metodo unisce due serie di allenamento con due esercizi fitness.

Mentre gli addominali laterali esterni si tendono, quelli interni roteano assieme all'esterno del tronco e i muscoli cosiddetti obliqui dalla schiena poggiano sull'area del girovita. In questo modo l'allenamento stimola anche la muscolatura addominale più in profondità. Quando gli obliqui vengono attivati, si ha come la sensazione di indossare un corsetto. Se i muscoli vengono attivati in maniera mirata, la parete addominale si assottiglia perdendo grasso, così che si otterrà un doppio risultato. Per i principianti, l'allenamento addominale viene combinato con il sollevamento pesi, ideale per sviluppare muscolatura e perdere peso.

IL CORRETTO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Il programma di allenamento contiene l'organizzazione dei diversi metodi di esercizio, l'intensità, la tipologia e le variazioni. Per esempio, è preferibile allenarsi durante le prime ore del mattino, poiché, grazie alla maggior presenza di testosterone, è possibile raggiungere prestazioni più alte.

PAROLA CHIAVE

Se seguirete queste accortezze durante l'allenamento, non potrete che restare soddisfatti dei risultati. È importante, in principio, bruciare i grassi per far sì che la muscolatura sia visibile e si ottenga quindi una pancia piatta o di un sixpack. Quando ci si sente sani e contenti della propria forma fisica, si affronta la vita in maniera più felice e sicura. Ovviamente, la priorità principale dell'allenamento resta la salute, e non l'estetica. Per affrontare lo stress e la frenesia della vita quotidiana, un corpo sano e in forma è indispensabile. Come dice il detto, mens sana in corpore sano.