

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## 3 Esercizi Importanti per gli Addominali

Greg Glassman

### Sit-up con Glute-ham Developer

Questo sit-up viene eseguito sul glute-ham developer. L'estensione del movimento va da un'estensione dell'anca e della schiena il più indietro possibile fino a toccare i cuscinetti sopra lo stinco e il collo del piede.

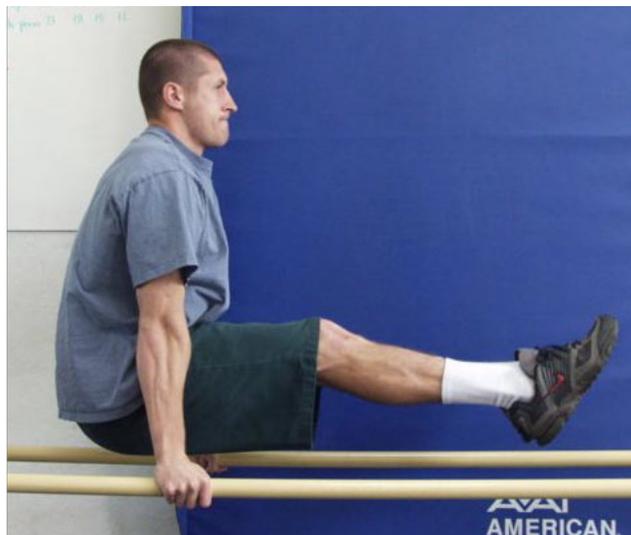
Gli istruttori di aerobica e i personal trainer di solito sconsigliano questi sit-up a causa di presunti danni alla colonna lombare dovuti alla trazione sulla colonna da parte dell'iliopsoas (<http://www.rad.washington.edu/atlas2/iliopsoas.html>). Si sostiene inoltre che questo movimento coinvolga poco gli addominali perché il motore principale sono i flessori dell'anca e non gli addominali. Sebbene sia corretto che i flessori dell'anca siano i principali attori in questo sit-up, l'idea che sia un allenamento inefficace per gli addominali è più una

diceria da palestra. Quando non si è abituati ai sit-up con glute-ham, una singola sessione di diversi set può causare un indolenzimento addominale davvero notevole. Questa esperienza dovrebbe sperabilmente sfatare l'idea che i sit-up con forte flessione dell'anca non coinvolgano gli addominali.

Anche se i flessori dell'anca (iliopsoas e retto femorale) sono i motori principali, gli addominali giocano un ruolo importante nel stabilizzare il busto per prevenire l'iperestensione della

colonna vertebrale. (Questa è, secondo noi, una funzione più pratica per gli addominali rispetto alla flessione del tronco.) Incoraggiamo il ruolo degli addominali nei sit-up con glute-ham chiedendo all'atleta di iniziare il movimento curvando verso l'alto il busto.

L'affermazione che questi sit-up siano fastidiosi o dannosi per la colonna lombare è una questione piuttosto complessa. Ammettiamo subito che chi è predisposto al dolore lombare possa trovare questo sit-up irritante, ma, se introdotto e praticato con attenzione, è uno strumento potente per rieducare l'atleta a utilizzare i flessori dell'anca in modo più efficace e sicuro. In effetti, il movimento può essere utilizzato per migliorare la funzionalità dei flessori dell'anca e ridurre, se non eliminare, l'irritazione lombare che può accompagnare la flessione dell'anca.



Per le persone predisposte al dolore e agli infortuni lombari, il problema con questo sit-up è in gran parte dovuto a carenze nel reclutamento muscolare per la flessione dell'anca. In particolare, un'eccessiva dipendenza dall'iliopsoas e una scarsa o nulla innervazione del retto femorale (<http://www.rad.washington.edu/atlas2/rectusfemoris.html>) pongono un carico eccessivo sulla colonna lombare.

1 di 5

### 3 Esercizi Importanti per gli Addominali (continua...)

L'iliopsoas si attacca sia al bacino che alla colonna vertebrale lombare e, se lasciato a svolgere la maggior parte della flessione dell'anca, specialmente sotto carichi elevati come in questo sit-up, solleva il busto in gran parte tramite la colonna lombare. Al contrario, il retto femorale si attacca solo al bacino e, quando attivato, solleva il busto (flette l'anca) tirando dal bacino.

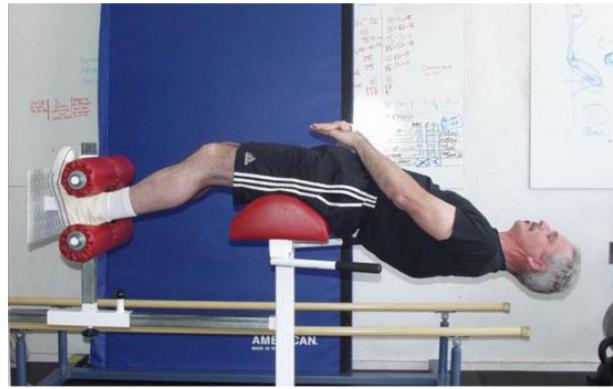
Il problema sorge perché poche persone hanno imparato a coinvolgere completamente il retto femorale quando flettono potentemente l'anca. Abbiamo usato questo sit-up per insegnare ai nostri atleti come attivare completamente questo muscolo per migliorare la qualità della flessione dell'anca, aiutando notevolmente l'iliopsoas e di conseguenza riducendo il carico e le forze di taglio sulla colonna vertebrale.

Insegniamo il reclutamento potente del retto femorale suggerendo all'atleta di provare ad estendere la gamba, anche se è già estesa, e di spingere la gamba contro il cuscinetto sopra il ginocchio e il collo del piede. Di solito, l'atleta afferma di fare già questo, ma quando finalmente riesce a capire, l'epifania è profonda e il movimento appare chiaramente diverso. L'occhio allenato del coach può facilmente distinguere tra il sollevamento del busto tirato dalla colonna vertebrale rispetto a quello dal bacino.

Con la pratica regolare, l'attenzione al reclutamento corretto e un dosaggio incrementale, un atleta che una volta lamentava fastidi alla schiena durante l'esecuzione di pochi sit-up troverà che il fastidio si presenta a ripetizioni sempre più alte o scompare del tutto.

Il sit-up con lo sviluppatore di glutei e muscoli posteriori della coscia è un esercizio di passaggio verso il nostro "sit-up con lancio della palla medica" che si è dimostrato un esercizio impegnativo anche per i muscoli centrali meglio allenati, come quelli dei lanciatori olimpici. Conosciamo un lanciatore olimpico di giavellotto che ha affermato che il sit-up con lancio della palla medica è stato l'"esercizio per gli addominali più difficile di sempre".

Il fatto che il sit-up glutei-muscoli posteriori della coscia non venga praticato e sia poco considerato è un'altra delle assurdità comuni alla maggior parte delle palestre. I flessori dell'anca sono muscoli estremamente potenti e potenziarne lo sviluppo ha avuto un ruolo nella dominanza dei nostri atleti.



### 3 Esercizi Importanti per gli Addominali (continua...)

#### Il Hollow Rock

Un esercizio che sembra innocuo, il hollow rock è un pilastro del condizionamento ginnico e incredibilmente impegnativo se eseguito correttamente.

Per eseguire il hollow rock, sdraiati a faccia in su con le braccia allungate sopra la testa e le gambe distese. Solleva le braccia e le gambe a circa trenta centimetri dal pavimento e cerca di assumere la forma di una sedia a dondolo, poi oscilla delicatamente avanti e indietro.

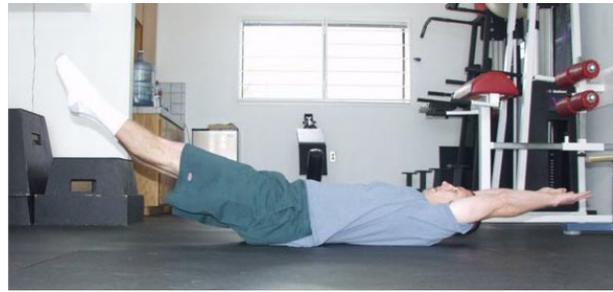
La parte cruciale di questo movimento è ridurre la curva lordotica (arco lombare) dalla schiena in modo che tutta la schiena sia arrotondata dalle spalle ai glutei. Inizialmente, potresti trovare l'oscillazione irregolare a causa di un punto piatto nella parte bassa della schiena. Questo è un indicatore perfetto di una debolezza e incapacità di innervare i muscoli addominali inferiori.

Il ruolo dei flessori dell'anca è piuttosto insignificante nel hollow rock, ma il ruolo del retto inferiore (addominali bassi) è significativo. (Recenti studi suggeriscono che gli obliqui svolgono un ruolo importante nella flessione lombare <http://www.pponline.co.uk/encyc/0689.htm>)

Per molte persone il hollow rock è così difficile che, nonostante gli sforzi, producono un rumore sordo ad ogni oscillazione quando raggiungono il livello e il punto piatto causato da una flessione lombare insufficiente colpisce il pavimento. Questo rumore è un perfetto indicatore della mancanza di reclutamento degli addominali inferiori.

Il reclutamento degli addominali inferiori è la parte più difficile dell'allenamento addominale e raramente ben sviluppato dalla maggior parte degli atleti. È così comune che è diventato un cliché visivo il fatto che l'istruttore di aerobica che tiene corsi di addominali in palestra possa fare migliaia di crunch ma avere ancora un rigonfiamento addominale inferiore come se fosse incinta di tre mesi. L'attivazione, il reclutamento completo e lo sviluppo degli addominali inferiori richiedono enorme concentrazione e impegno per mesi, se non anni. Il hollow rock è uno strumento quasi perfetto per testare e sviluppare la capacità degli addominali inferiori.

Quando avrai padroneggiato, il corpo sarà appiattito, le mani e i piedi saranno bassi e l'impulso per l'oscillazione sarà quasi impercettibile. Quando riuscirai a farlo senza intoppi – senza punti piatti – per due minuti, avrai i migliori addominali in città.



Puoi praticare l'innervazione/reclutamento necessario per attivare gli addominali inferiori/flettere la colonna lombare e eseguire il hollow rock stando in piedi con la schiena, i piedi e la testa contro il muro e premendo forte contro il muro con le spalle, facendo rotolare lentamente il punto di contatto dalle spalle alla parte centrale della schiena, fino alla colonna lombare e finendo con i glutei premuti fortemente contro il muro. Noterai che fare contatto forte con il muro attraverso la regione della parte bassa della schiena è estremamente difficile e richiede un movimento anteriore-posteriore del bacino e una profonda contrazione degli addominali inferiori. Puoi testare il contatto facendo posizionare a qualcuno una rivista arrotolata nella regione della curva lombare mentre cerchi di sfilarla contro il muro mentre cercano di sfilarla. Fatto correttamente, questo produce una trazione distintiva sopra l'osso pubico. Sono i tuoi addominali inferiori che lavorano. Ripeterlo dieci volte è un ottimo esercizio di condizionamento per gli addominali inferiori.

Pratica il hollow rock anche se ti dà enormi difficoltà. Inizia cercando di oscillare continuamente per due minuti indipendentemente dalla qualità del movimento. Evita di sollevare le mani e i piedi per mantenere il movimento oscillante il meglio che puoi.

### 3 Esercizi Importanti per gli Addominali (continua...)

#### L-Sit

Questo esercizio è straordinario sotto diversi punti di vista. È isometrico, funzionale e molto efficace. Relativamente sconosciuto al di fuori della comunità della ginnastica, potrebbe essere l'esercizio addominale più efficace che conosciamo!

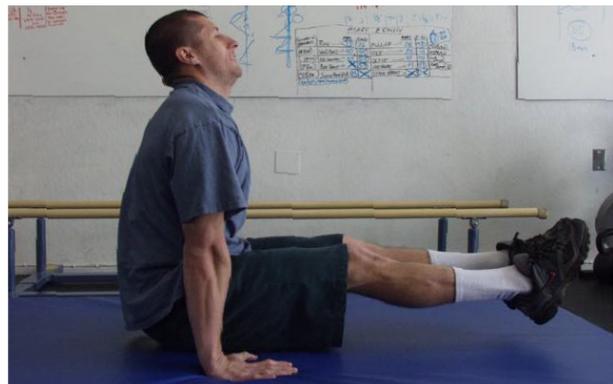
L'esercizio L-sit viene eseguito sostenendo il corpo interamente con le braccia e mantenendo le gambe dritte davanti a sé. Il corpo forma una "L", da cui il nome L-sit. Questo esercizio è isometrico, cioè non comporta movimenti articolari. Essendo isometrico, valutiamo la sua esecuzione non in ripetizioni ma in termini di tempo.

Non solo sosteniamo che il L-sit sia funzionale, ma che sia il più funzionale tra tutti gli esercizi addominali.

La nostra giustificazione per questa affermazione risiede nella nostra visione che il ruolo dominante degli addominali sia la stabilizzazione della linea mediana, non la flessione del tronco. Sebbene la flessione del tronco sia certamente importante, la stabilizzazione della linea mediana è più cruciale sia per la vita quotidiana che per il movimento atletico. La postura delle gambe nel L-sit crea un'enorme, se non insopportabile, momento o coppia sull'anca che deve essere contrastata dagli addominali per mantenere entrambe le gambe sollevate e impedire che la colonna vertebrale si iperestenda.

Per quanto riguarda l'efficacia, il L-sit potrebbe non avere pari tra gli esercizi addominali. Facciamo questa affermazione non sulla base della nostra posizione sulla funzionalità dei muscoli addominali, ma sulla semplice osservazione che gli atleti che hanno sviluppato il loro L-sit fino a poterlo mantenere per tre minuti trovano successivamente tutti gli altri lavori addominali facili. La capacità ineguagliabile dei ginnasti nella flessione dell'anca e del tronco è in gran parte dovuta al loro costante allenamento e pratica di questo esercizio.

Abbiamo menzionato all'inizio il fenomeno onnipresente dell'istruttore di classi per addominali con la pancetta addominale inferiore – non riescono a mantenere un L-sit. In effetti, se si testa l'istruttore di classi per addominali con la pancetta addominale inferiore per la forza di flessione dell'anca, si scoprirà che sono super carenti in questo aspetto. È possibile eseguire un semplice test di forza di flessione dell'anca chiedendo al soggetto di stare su una gamba e sollevare l'altro ginocchio all'altezza dell'anca mentre si preme sul ginocchio per vedere quanta, o poca, forza ci vuole per spingere il ginocchio verso il basso. Gli individui con la pancetta addominale inferiore hanno sempre flessori dell'anca molto deboli. Possiamo abbassare il loro ginocchio con un dito. Provate questo test con qualcuno che ha sviluppato il L-sit e scoprirete che si sbilanceranno prima che il ginocchio si



abbassi. Non troverete un L-sit di tre minuti e una pancetta addominale inferiore nella stessa persona, eppure il mondo è pieno di persone che possono fare migliaia di crunch e sit-up e continuare ad avere la pancetta. È così semplice.

Per alcuni, la pratica del L-sit è molto dura – non riescono a trovare i muscoli che alzano e mantengono le gambe. La chiave è continuare a provare. Due approcci di successo per arrivare al L-sit includono appendersi a una sbarra per trazioni e sollevare le gambe bloccate il più possibile e