

ESERCIZI PER REGIONE ANTERO-LATERALE ADDOME

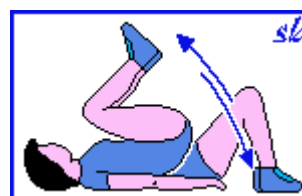
Testo e disegni di Stelvio Beraldo

Per approfondire gli aspetti cinesiologici e metodologici vedi:

[L'allenamento dei muscoli addominali antero-laterali](#)

FLESSIONI DEL BACINO SUL TORACE DA SUPINO (leg raise) (a carico naturale, con cinturini zavorrati o scarpe di ferro)

- Con le braccia lungo i fianchi, le mani a terra e le gambe flesse sotto i 90° in modo che anche le cosce risultino flesse, solleva il bacino dal suolo e avvicinalo quanto più possibile allo sterno portando le ginocchia al petto.
- Torna con i piedi al suolo mantenendo la flessione degli arti inferiori.

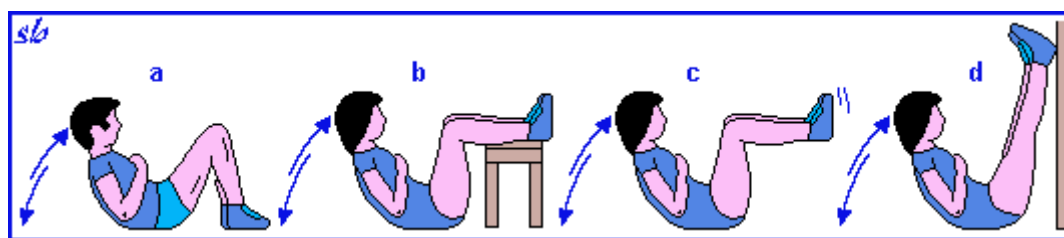


Principali muscoli agonisti

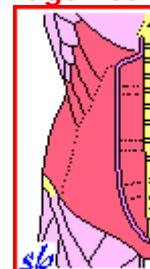


FLESSIONI DEL TORACE SUL BACINO DA SUPINO (sit up o crunch)

Varianti: con le gambe flesse e i piedi a terra (a), con le gambe flesse poggiate su una panca (b) o libere (c), con gli arti tesi poggiate in alto su una parete (d) (a carico naturale, con cinturini zavorrati o disco di ferro)



Principali muscoli agonisti

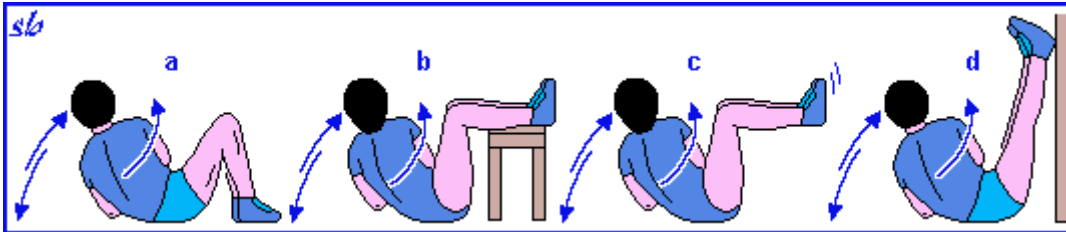


- Mantieni sempre la regione lombare aderente al suolo e avvicina quanto più possibile lo sterno al pube.
- Per evitare che entrino in tensione anche i muscoli flessori delle cosce sul bacino, mantieni i piedi liberi o leggermente poggiati.
- La scelta delle diverse posizioni esecutive vede sempre il costante mantenimento della massima flessione delle cosce sul bacino. In questo modo si accentua l'azione localizzata dei muscoli addominali e viene limitato l'intervento dei muscoli flessori delle cosce. La variante che prevede i piedi poggiati in alto, su una parete, è la più efficace in quanto attenua ulteriormente anche la residua tensione del tendine rotuleo (Retto anteriore del Quadricipite femorale).
- Puoi graduare il carico posizionando le braccia in basso lungo il corpo, sul petto, sulla fronte o in

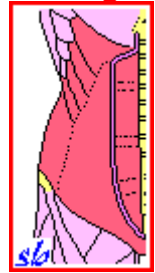
alto. Se utilizzi un peso la posizione ottimale è sul petto.

FLESSO-TORSIONI DEL TORACE SUL BACINO DA SUPINO

Varianti: con le gambe flesse e i piedi a terra (a), con le gambe flesse poggiate su una panca (b) o libere (c), con gli arti tesi poggiate in alto su una parete (c) (a carico naturale, con cinturini zavorrati o disco di ferro)



Principali muscoli agonisti



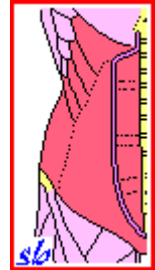
- È l'esercizio precedente con la variante di una torsione finale in fase di andata.
- Le note tecniche sono le stesse.
- Nella fase finale di flessione-torsione vengono maggiormente impegnati i muscoli Obliqui.

FLESSIONI DEL TORACE SUL BACINO (con abdominal machine)

- Nella flessione del torace avvicina al massimo lo sterno al pube ("accartocciamento" del busto) e torna alla posizione di busto eretto controllando il movimento.



Principali muscoli agonisti



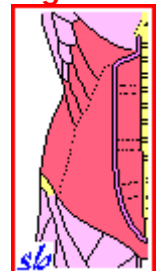
FLESSIONI SIMULTANEE DEL TORACE E DEL BACINO DA SUPINO (jakknife sit up)

(a carico naturale, con cinturini zavorrati o disco di ferro)

- Avvicina simultaneamente torace e bacino (ginocchia verso il petto) mantenendo a contatto con il terreno soltanto la regione lombare e i glutei.
- Puoi graduare il carico posizionando le braccia in basso lungo il corpo, sul petto, sulla fronte o in alto. Se utilizzi un peso la posizione ottimale è sul petto.



Principali muscoli agonisti



FLESSO-TORSIONI SIMULTANEE DEL TORACE E DEL BACINO DA SUPINO

(a carico naturale, con cinturini zavorrati o disco di ferro)

- È l'esercizio precedente con la variante di una torsione finale in fase di andata.
- Le note tecniche sono le stesse.
- Nella fase finale di flessione-torsione vengono impegnati maggiormente i muscoli obliqui.



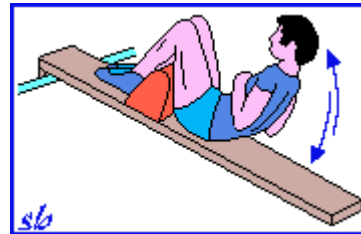
Principali muscoli agonisti



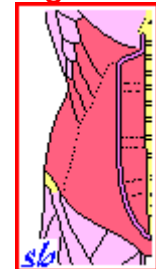
FLESSIONI DEL TORACE SUL BACINO DA SUPINO SU PANCA INCLINATA (sit up o crunch)

(a carico naturale, con cinturini zavorrati o disco di ferro)

- Mantenendo la regione lombare e i glutei a contatto con la panca, avvicina quanto più possibile lo sterno al pube.
- Puoi graduare il carico posizionando le braccia in basso lungo il corpo, sul petto, sulla fronte, in alto. La posizione ottimale del peso è sul petto.
- Variando l'inclinazione della panca puoi spostare su vari angoli dell'escursione articolare la fase di massimo carico.



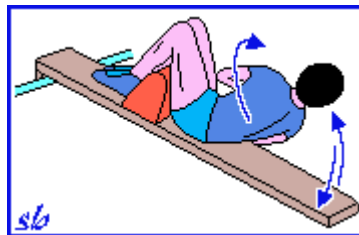
Principali muscoli agonisti



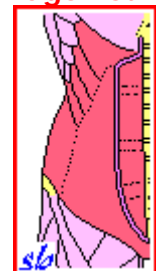
FLESSO-TORSIONI DEL TORACE SUL BACINO DA SUPINO SU PANCA INCLINATA

(a carico naturale, con cinturini zavorrati o disco di ferro)

- È l'esercizio precedente con la variante di una torsione finale nella fase di andata.
- Le note tecniche sono le stesse.
- Nella fase finale di flessione-torsione vengono impegnati maggiormente i muscoli Obliqui.



Principali muscoli agonisti



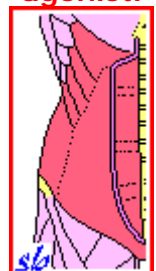
FLESSIONI DEL BACINO SUL TORACE DA SUPINO SU PANCA INCLINATA (leg pull in)

(a carico naturale, con cinturini zavorrati o scarpe di ferro)

- Partendo con le gambe flesse sotto i 90° in modo che anche le cosce risultino flesse, solleva il bacino dalla panca e avvicinalo quanto più possibile allo sterno portando le ginocchia al petto.
- Puoi graduare il carico variando l'angolo di flessione delle gambe.
- Con diverse inclinazioni della panca puoi spostare su vari angoli dell'escursione articolare la fase di massimo carico.



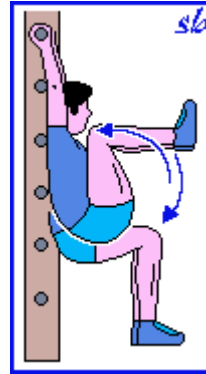
Principali muscoli agonisti



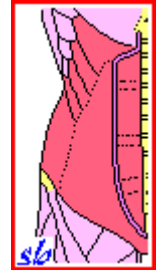
FLESSIONI DEL BACINO SUL TORACE SOSPESO ALLA SPALLIERA

(a carico naturale, con cinturini zavorrati o scarpe di ferro)

- Solleva il bacino cercando di arrivare con le ginocchia più vicino possibile al petto.
- Esegui in modo che la linea delle cosce non scenda sotto il piano orizzontale. Questo permette di localizzare l'intervento sui muscoli addominali attenuando l'azione dei muscoli flessori delle cosce.
- Puoi graduare il carico variando l'angolo di flessione delle gambe.



Principali muscoli agonisti



TORSIONI DEL TORACE SUL BACINO (twist)

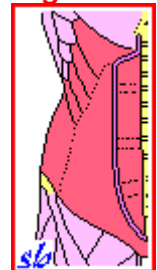
Varianti: dalla stazione eretta o da seduto su panca.

(a carico naturale, con cinturini zavorrati, manubri o dischi di ferro)

- Mantieni il busto eretto, la testa sollevata e il bacino fermo. Ruota solo il torace con spalle e braccia allineate.
- Ad ogni torsione blocca e riparti sempre con energia, senza sfruttare il contromovimento passivo.
- Non utilizzare attrezzi (es.: bilanciere) la cui inerzia non controllata adeguatamente può portare ad una esagerata torsione. Quest'ultima provoca una forte tensione delle fibre esterne e centrali dei dischi intervertebrali lombari (possibile lacerazione) e un aumento notevole della pressione sul nucleo del disco.
- Questo esercizio è mirato ai muscoli Obliqui.



Principali muscoli agonisti



TORSIONI DEL BUSTO DA SEDUTO IN EQUILIBRIO SUL BACINO

(a carico naturale, con cinturini zavorrati, manubri o dischi di ferro)

- In equilibrio sul bacino, ad ogni torsione blocca e riparti sempre con energia dalla fase di andata, cercando di non sfruttare il contromovimento passivo.
- Puoi graduare il carico variando l'angolo di flessione degli avambracci e delle gambe.



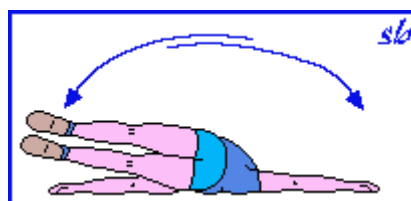
Principali muscoli agonisti



TORSIONI DEL BACINO DA SUPINO A COSCE FLESSE

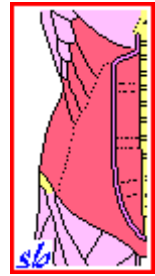
(a carico naturale, con cinturini zavorrati o scarpe di ferro)

- Supino, con le braccia in fuori poggiate a terra e le cosce a circa 90° col bacino, esegui in modo che ad ogni torsione blocchi e riparti sempre con energia, senza sfruttare il contromovimento passivo.
- Puoi graduare il carico variando l'angolo di flessione delle gambe.
- Questo esercizio è particolarmente mirato ai



Principali muscoli agonisti

muscoli Obliqui.



TORSIONI DEL BACINO DALLA SOSPENSIONE

(a carico naturale, con cinturini zavorrati o scarpe di ferro)

- In sospensione con le cosce flesse a 90° circa, esegui delle torsioni ampie bloccando il movimento e ripartendo sempre con energia, senza sfruttare il contromovimento passivo.
- Per accentuare l'intervento localizzato dei muscoli addominali mantieni le cosce flesse al di sopra del piano orizzontale.
- Puoi graduare il carico variando l'angolo di flessione delle gambe.



Principali muscoli agonisti

