

# ANATOMIA

## CORE STABILITY

Hollis Lance Liebman



### Declinazione di responsabilità

I contenuti di questo libro sono finalizzati alla trasmissione di informazioni utili al pubblico. Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

Copyright © 2015 Elika Srl Editrice  
Via Fossalta, 3895  
47522 Cesena (FC) - Italy  
www.elika.it

Traduzione dall'inglese: Giulia Mingozi  
Revisione ed editing: Marta Viola Rustignoli

Titolo originale: *Anatomy of Core Stability*  
Copyright © 2013 Moseley Road Inc.  
123 Main Street  
Irvington, NY 10533 - USA  
www.moseleyroad.com

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

**INTRODUZIONE..... 7**

**ANATOMIA COMPLETA  
DEL CORPO UMANO..... 12**

**ESERCIZI DI RISCALDAMENTO  
E DI STRETCHING..... 15**

Allungamento addominale su gym ball..... 16

Allungamento laterale ..... 17

Flessioni laterali del busto..... 18

Allungamento della colonna da seduti..... 19

Cobra ..... 20

Allungamento della bandelletta  
ileotibiale ..... 21

Allungamento degli adduttori ..... 22

Allungamento dei flessori dell'anca ..... 23

Allungamento del piriforme ..... 24

Allungamento lombare ..... 25

**ESERCIZI STATICI..... 27**

Stabilità in posizione eretta ..... 28

Estensione in posizione eretta ..... 29

Contrazione addominale in posizione  
eretta ..... 30

Oscillazione pelvica su gym ball ..... 31

Posizione della sedia ..... 32

Posizione mano-piede ..... 34

Equilibrio su gym ball ..... 36

Inclinazione del busto all'indietro ..... 38

Plank ..... 40

Plank laterale ..... 42

Plank frontale ..... 44

Plank roll-down ..... 46

Wall sits ..... 48

# INDICE

Stabilizzazione quadrupedica .....	50	Rotazioni su gym ball .....	112
Addominali trasversi .....	52	Cane a testa in giù con spinta della gamba .....	114
Ponte su gym ball .....	54	Sollevamento delle anche .....	116
Ponte .....	56	Sollevamento delle gambe tese .....	118
Ponte su una gamba .....	58	Russian twist .....	120
Push-up in isometria .....	60	Cerchi a una gamba .....	122
Equilibrio su una gamba .....	62	Colpi di tallone .....	124
Affondo frontale .....	64	Conchiglia .....	126
Flessione del busto in equilibrio su una gamba .....	66	Forbici .....	128
Squat sumo .....	68	curl addominale con palla medica .....	130
Roll laterale .....	70	Sit-up e lancio della palla medica .....	132
Iperestensione su gym ball .....	72	Crunch a bicicletta .....	134
Estensione della schiena con rotazione .....	74	Step-down .....	136
Abduzione dell'anca .....	76	Twist .....	138
Piccoli passi .....	78	Stacco a gambe tese .....	140
Double-leg ab press .....	80	Nuoto .....	142
<b>ESERCIZI DINAMICI</b> .....	<b>83</b>	<b>ALLENAMENTI</b> .....	<b>145</b>
Roll-out su gym ball .....	84	Allenamento per principianti .....	146
Jackknife su gym ball .....	86	Allenamento laterale del core .....	148
Rotazione delle anche con gym ball .....	88	Allenamento per la parte anteriore del corpo .....	150
Walk-around su gym ball .....	90	Allenamento sportivo .....	152
Push-up .....	92	Allenamento per la parte inferiore del corpo .....	154
Push-up hand walkover .....	94	Allenamento estremo per la stabilità .....	156
Dip su sedia .....	96	<b>GLOSSARIO</b> .....	<b>158</b>
Sliding su asciugamano .....	98	<b>CREDITI E RINGRAZIAMENTI</b> .....	<b>160</b>
Sollevamento di palla medica su gym ball ..	100		
Plank su gym ball con sollevamento della gamba .....	102		
Body saw .....	104		
Cerchi con palla medica .....	106		
McGill curl-up .....	108		
Cerchi con le anche .....	110		

# CHE COS'È IL CORE?

## INTRODUZIONE

Il termine "core" si riferisce ai muscoli della parte inferiore del busto che lavorano insieme per dare sostegno e stabilità al corpo, permettendone i movimenti. Il core comprende il retto dell'addome, meglio noto come "tartaruga", che tende la parete addominale grazie alla contrazione dei muscoli addominali. Questi sono circondati dagli obliqui interno ed esterno, che consentono il piegamento laterale e la torsione del busto. Il muscolo sacrospinale, a forma di abete, si trova dietro gli addominali, nella zona lombare, ed è responsabile della stabilità e della mobilità della colonna. Infine, alla base di questo complesso muscolare troviamo i flessori dell'anca, che danno supporto ai movimenti della zona pelvica.

In sostanza, il core costituisce quindi il fulcro del corpo ed è un elemento essenziale in termini di performance, funzionalità e longevità. Per migliorarne l'aspetto estetico e la mobilità occorre un impegno costante e rigoroso: da sola, un'alimentazione sana non basta. Gli esercizi per il core permettono allo scheletro, ai muscoli e alle articolazioni di lavorare assieme, offrendo inoltre l'opportunità – impossibile con la sola dieta – di combinare rafforzamento, allungamento, riequilibrio, riallineamento e perdita di peso.

Un core forte offre inoltre un supporto ottimale ai muscoli secondari. In realtà, questo complesso è così importante per il movimento di tutto il corpo che entra in gioco ogni volta che attiviamo

un qualsiasi muscolo. Durante uno squat, ad esempio, il core viene attivato per mantenere la posizione eretta; quando solleviamo i pesi sopra la testa, è il core a mantenere il corpo dritto, impedendogli di curvarsi. I muscoli del tronco sono indolenziti dopo aver allenato i tricipiti? È la prova che il core ha lavorato.

Anche fuori dalla palestra, le attività che compiamo nella vita di tutti i giorni sono rese possibili dal core, che dà stabilità al corpo e sostiene gli altri muscoli. Cercate qualcosa da mangiare nella credenza più alta? State usando il core. Attività come falciare il prato, cambiare un pannello, riordinare la spesa e una miriade di altre faccende quotidiane coinvolgono non solo la muscola-



Nello Squat sumo (pag. 68), il core viene attivato per eseguire correttamente il movimento verticale.

tura del corpo, ma anche la stabilizzazione del core.

Purtroppo, per anni i supporti artificiali come gli schienali delle sedie hanno fatto il lavoro al posto del nostro corpo, penalizzando il core. È proprio chi svolge lavori sedentari che deve quindi allenare il core regolarmente. Il core training non è riservato agli atleti, ma è adatto a tutti, dal golfista che vuole migliorare il suo gioco all'impiegato che passa le giornate seduto alla scrivania e soffre di mal di schiena. E soprattutto, a trarre benefici dal core training è chiunque conduca una vita impegnata, dove le responsabilità si accumulano e il tempo per allenarsi è sempre di meno.

## CORE TRAINING VS. STABILITÀ DEL CORE

A forza di parlare del core, i termini "core training" e "stabilità del core" sono diventati quasi la stessa cosa. In realtà, si tratta di due attività completamente diverse. Nel core training, i muscoli non lavorano isolati ma agiscono come un tutt'uno, a differenza di quanto avviene negli allenamenti di resistenza, dove si punta a sviluppare gruppi muscolari precisi, come ad esempio il petto e i bicipiti. Gli esercizi per il core sono movimenti



Un core ben allenato vi permetterà di svolgere ogni tipo di attività con il minimo sforzo.

e posizioni che fanno lavorare direttamente questa zona del corpo; come il sollevamento pesi, anche il core training può essere usato per aumentare la definizione muscolare e la compattezza del tronco.

Al contrario, gli esercizi per la stabilità del core sono movimenti e posizioni che permettono di rafforzare il core rendendolo in grado di assistervi in qualunque attività. Il core, infatti, viene attivato in qualsiasi movimento ed è praticamente impossibile escluderlo durante l'allenamento. Quando solleviamo un peso sopra la testa il core fa da stabilizzante, permettendo ai deltoidi e ai tricipiti di completare l'esercizio. Durante il movimento, se non fosse per la stabilità (anche minima) del core, il tronco cederebbe invece di rimanere eretto in posizione verticale. La funzione degli addominali è di sostenere la colonna: gli esercizi per la stabilità del core migliorano proprio questa capacità, permettendo nel contempo di allenare i muscoli visibili.

Una stabilità ottimale del core è legata al miglioramento della funzionalità e delle performance, più che all'estetica in sé o alla definizione della muscolatura addominale. È possibile avere un'eccezionale stabilità del core (performance e so-

# POSIZIONE DELLA SEDIA

## ESERCIZI STATICI

### LIVELLO

- Principiante

### TEMPO

- Durata complessiva: 1 minuto

### BENEFICI

- Contribuisce a stabilizzare tutto il corpo

### AVVERTENZA

- Sconsigliato in caso di problemi alla zona lombare



- 1 Iniziate l'esercizio in piedi, assumendo una posizione eretta.

### CORRETTO

Gli addominali devono rimanere contratti per tutta la durata dell'esercizio.

### ERRATO

Non inarcate troppo la schiena.

- 2 Sollevate le braccia oltre la testa e piegate le ginocchia. Quindi, allungate il busto e inclinatelo in avanti di circa 45 gradi.



- 3 Mantenete i piedi completamente appoggiati a terra e premete i talloni verso il pavimento. Mantene- te per 30-60 secondi.



## MUSCOLI COINVOLTI

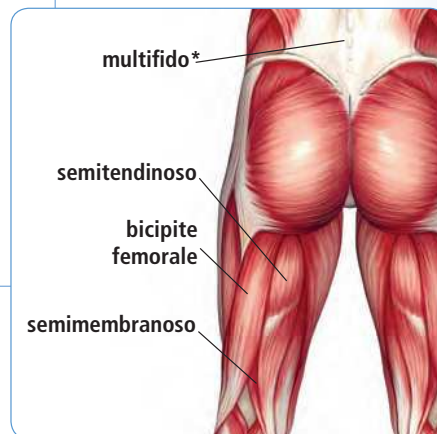
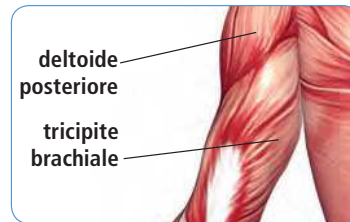
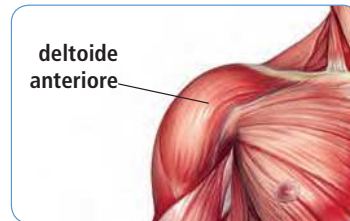
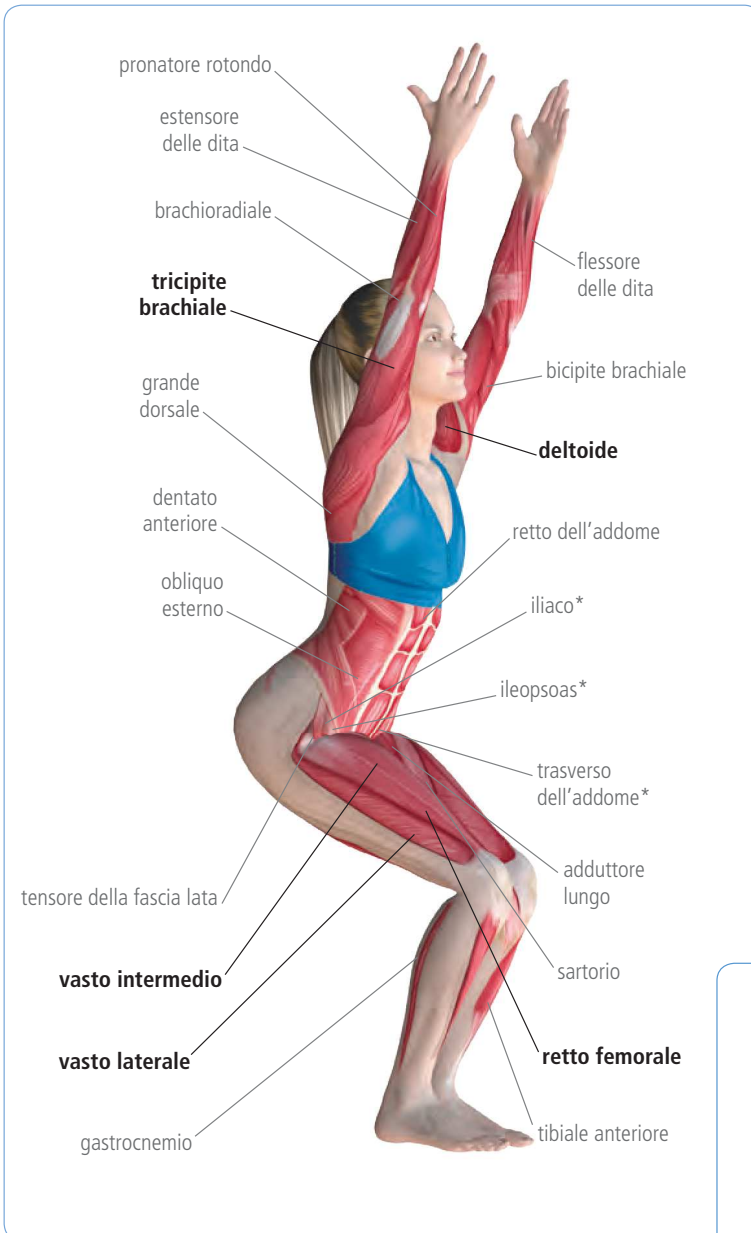
Principalmente coinvolti sono la zona lombare, i quadricipiti e i polpacci, con l'assistenza secondaria dei tricipiti e dei deltoidei.

### LEGENDA

Il grassetto indica i muscoli da attivare

Il grigio indica altri muscoli coinvolti

\*Indica i muscoli profondi



# ESERCIZI STATICI





# IPERESTENSIONE SU GYM BALL

## ESERCIZI STATICI

- 1 Posizionatevi supini su una gym ball, con gli addominali a coprire quasi l'intera superficie della palla e le mani sul pavimento.



### CORRETTO

Eseguite l'intera gamma di movimenti sia nella fase negativa (verso il basso) che in quella positiva (verso l'alto) dell'esercizio.

### ERRATO

Evitate di iperestendere o contrarre eccessivamente la schiena nella porzione superiore del movimento.

- 2 Divaricate le gambe e premete le punte dei piedi a terra per acquisire stabilità. Unite le mani dietro la nuca.



- 3 Sollevate il busto finché non è in linea con la metà inferiore del corpo.



- 4 Stringete i muscoli dei glutei e mantenete per 10 secondi. Ripetete 3 volte.

### LIVELLO

- Intermedio

### TEMPO

- Durata complessiva: 30 secondi

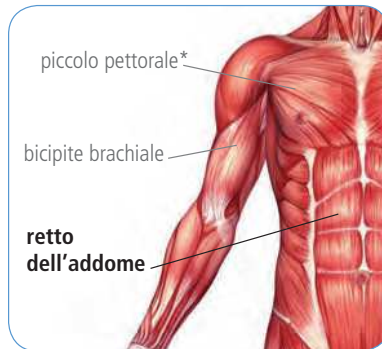
### BENEFICI

- Rafforza la zona lombare e i glutei

### AVVERTENZA

- Sconsigliato in caso di problemi post-operatori alla zona lombare

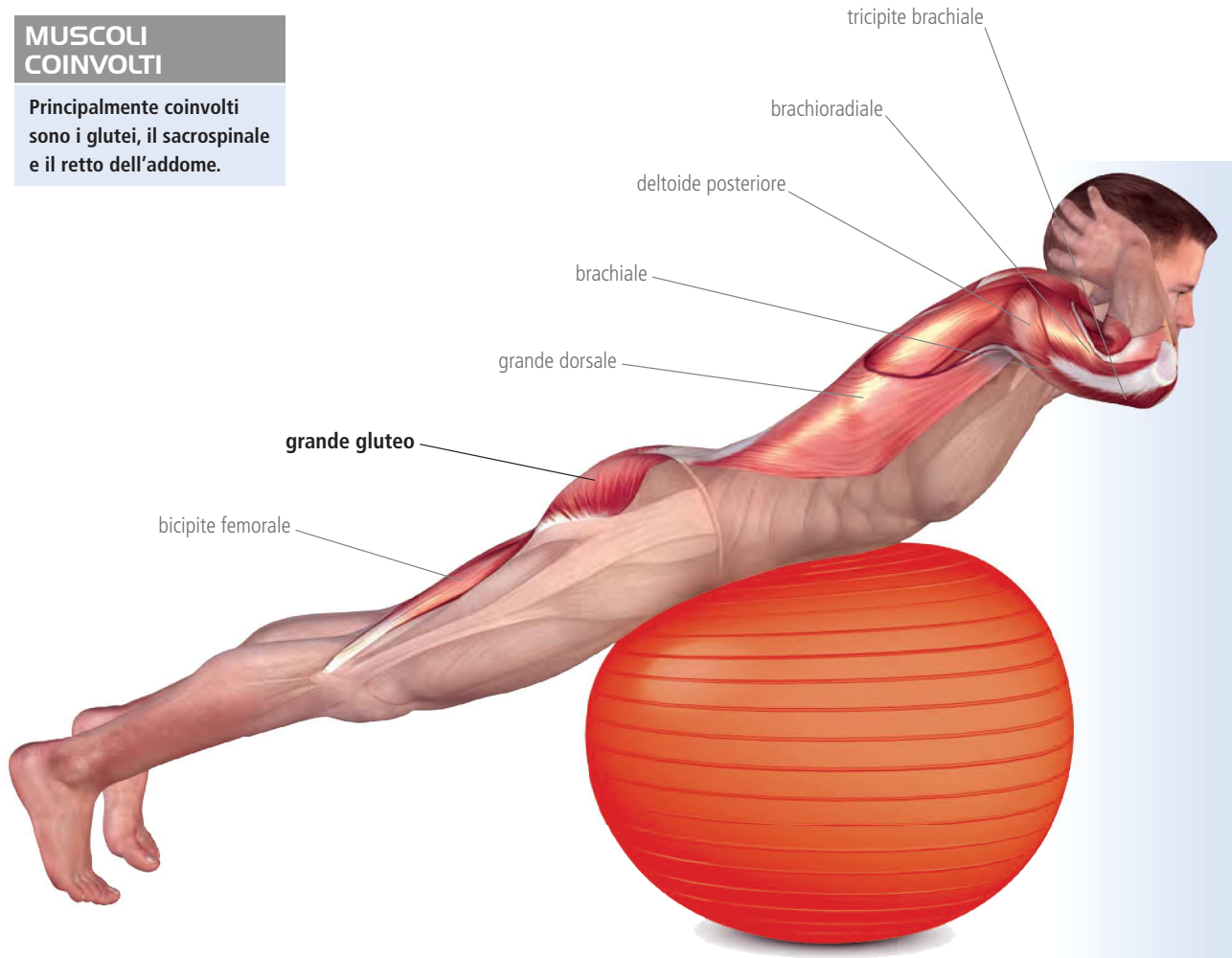




**LEGENDA**  
 Il grassetto indica i muscoli da attivare  
 Il grigio indica altri muscoli coinvolti  
 \*Indica i muscoli profondi

**VARIANTE**  
 I principianti possono eseguire l'esercizio appoggiando i piedi a una parete per una maggiore stabilità.

**MUSCOLI COINVOLTI**  
 Principalmente coinvolti sono i glutei, il sacrospinale e il retto dell'addome.



**ESERCIZI STATICI**

# ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

## ALLENAMENTI

Sebbene sia adatta a tutti i livelli, questa sequenza è specialmente rivolta ai principianti del core training.



1 Plank, pagina 40



2 Plank laterale, pagina 42



3 Stabilizzazione quadrupedica, pagina 50



4 Ponte, pagina 56



5 Forbici, pagina 128



6 Body saw, pagina 104



7 Cerchi con le anche, pagina 110



8 Sollevamento delle gambe tese, pagina 118



9 Cerchi con palla medica, pagina 106



10 Abduzione dell'anca, pagina 76

# ALLENAMENTI

