

## Estate, tempo di addominali

pubblicato Martedì 29 Giugno 2010  
di Sabrina Commis



Tanti peccati di gola durante i mesi freddi? Troppi happy hour? Vi siete impigriti come orsi in letargo in attesa del sole? Se i risultati si sono localizzati sulla zona addominale, la "rèmise en forme" prima della spiaggia è ancora una missione possibile. E se non amate la palestra, allenatevi a casa. Bastano **20** minuti **3** volte a settimana, a giorni alterni e in un mese vedrete la differenza. Il binomio vincente? Esercizi specifici più un'adeguata strategia alimentare.

"Partendo dall'assunto che gli addominali li abbiamo tutti - spiega **Massimo Pirola** personal trainer della palestra Downtown Cavour, a Milano - è necessario allenare il Core (il gruppo di muscoli che forma la regione addominale, punto di congiunzione fra la parte alta e quella bassa del corpo) stimolando i quattro principali: retto dell'addome, obliqui interni, obliqui esterni e trasverso, ad ogni sessione di allenamento. Anche la respirazione è molto importante: è sempre opportuno forzare leggermente l'espiazione per rendere più consapevole l'esercizio, evitare i movimenti strani, dannosi e inutili.

Certo, al di là dell'aspetto puramente estetico, gli addominali costituiscono una grossa parte delle fondamenta del nostro corpo e sono coinvolti in tantissimi movimenti quotidiani. Rafforzarli aiuta a prevenire i problemi lombari, a migliorare la prestazione atletica, ad avere una buona postura del corpo. Un addome allenato e tonico si sobbarcherà anche una parte del peso corporeo andando a scaricare la colonna vertebrale". (Sabrina Commis)

**1) Su panca o su tappetino - (crunch - retto dell'addome/flessori delle anche)** Distendetevi supini su una panca o sul pavimento, con le braccia tese lungo i fianchi e i palmi rivolti verso il basso. Sollevate le gambe sopra le anche, con le ginocchia piegate a 90°. Contraendo gli addominali, alzate il coccige e la parte bassa della schiena dal suolo: Mantenete la posizione per qualche secondo, poi ritornate lentamente in posizione iniziale, controllando il movimento. 3 serie da 20 ripetizioni.

**2) Con la fisioball: passaggio della palla (retto dell' addome/traverso dell'addome)**

Distesi supini al suolo, braccia e gambe distese, afferrate la fitball con entrambe le mani tenendola appoggiata a terra al di sopra della testa. Sollevate insieme gambe e braccia tese verso la parte centrale del corpo, staccando dal suolo anche la testa, le spalle e la parte alta della schiena. Passate quindi il pallone dalle mani ai piedi, distendetevi, appoggiatelo a terra e ripetete al contrario il movimento. Fate 4 serie da 15 ripetizioni.

**3) Bicicletta: Addominali obliqui(interni ed esterni)**

Distesi supini al suolo o sulla panca, mani dietro la testa e gomiti puntati all'esterno, sollevate le gambe sopra le anche con le ginocchia piegate a 90°. Avvicinate insieme il gomito al ginocchio opposto e simultaneamente allungate l'altra gamba e tenetela sospesa dal suolo. Tornate in posizione iniziale e ripetete dall'altro lato. 3 serie da 20 ripetizioni x lato.

**4) Tenuta con torsione: (addominali obliqui e traverso)**

Sollevati dal suolo con solo gli avambracci e le punte dei piedi in appoggio palmi verso il basso, testa, anche e talloni allineati, addominali contratti. Mantenete la posizione per 5"poi ruotate le anche lateralmente, tornate in posizione iniziale e ruotate nel senso opposto. Alternate le torsioni per 1 minuto.

**5) Pancetta, rotolini, e qualche chilo di troppo?** L'ideale per un allenamento completo è dedicarsi almeno due volte a settimana ad **attività aerobiche**. Basta poco: una passeggiata in bicicletta a ritmo costante, una camminata veloce, una nuotata in piscina e per i più allenati, lo jogging. Variare i movimenti fornisce sempre uno stimolo nuovo. E se volete contrastare le temute "maniglie", insistete con gli esercizi per gli addominali obliqui.

**6) "Per risultati concreti"**, suggerisce **Marco Ceriani**, nutrizionista, "frazionate l'alimentazione giornaliera in 3 pasti principali e 2 spuntini. I carboidrati devono decrescere durante la giornata; le proteine devono aumentare, soprattutto a cena. Riducete il sale e gli alimenti ricchi di sodio. Usate dei termogeni naturali(bruciagrassi): ottimi il thè verde, che aumenta il metabolismo e le spremute di pompelmo. Limitate lo stress: favorisce la formazione di cortisolo nemico della massa muscolare".