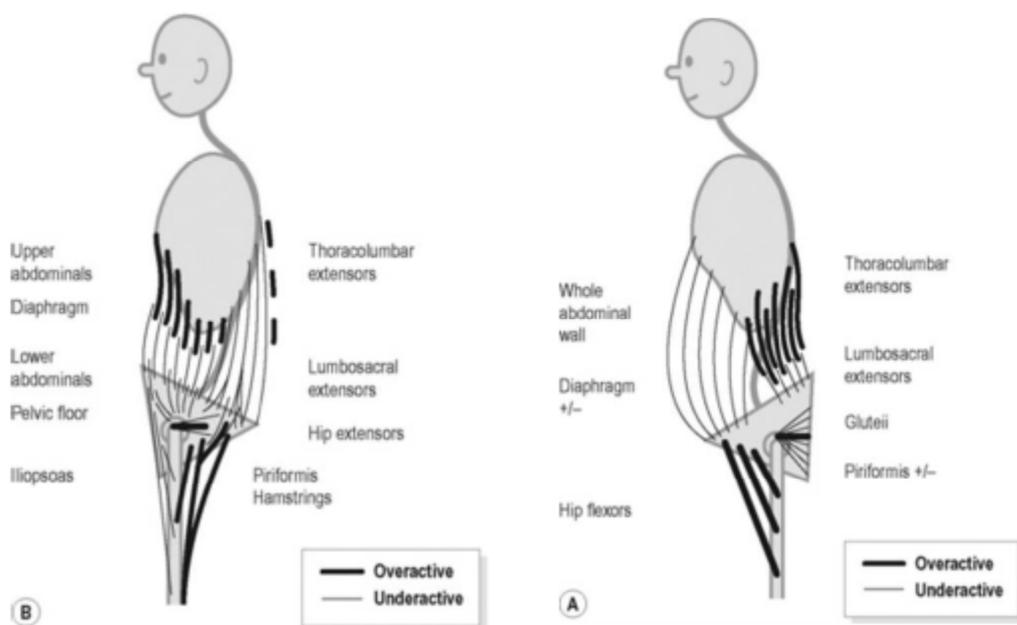


Il CORE e le alterazioni posturali

Proseguiamo la disamina relativa al CORE e al suo corretto allenamento. Nel precedente articolo abbiamo paragonato il nostro centro ad un cilindro regolare, con un suo apice e una sua base. E abbiamo anche accennato, soprattutto durante l'esecuzione degli esercizi, alla necessità di creare una pressione intraddominale attraverso la contrazione dei muscoli del CORE. Ciò può avvenire efficacemente se la base del cilindro è correttamente allineata rispetto all'apice, in altre parole se il pavimento pelvico e il diaframma addominale sono sovrapposti rispetto alla verticale.

Nella realtà molte persone, vuoi per sedentarietà, vuoi per traumatismi o per sport praticati per molti anni, ecc., si ritrovano ad avere un assetto posturale alterato che può compromettere il corretto funzionamento del CORE e una sua buona funzionalità. In questa breve disamina ci limiteremo macroscopicamente(, per non complicarci troppo la vita,) a parlare di due situazioni legate alla perdita e all'accentuazioni delle curve vertebrali, in particolare delle iperlordosi e ipolordosi lombari. Situazioni queste che una corretta mobilità e uno stretching specifico ci possono aiutare a migliorare.

Se pensiamo ad una persona che passa molto tempo seduta e che fa ben poca o nulla attività fisica, come conseguenza avremo una diminuzione, fino anche addirittura ad una inversione della lordosità lombare con una retroversione del bacino e, conseguentemente, una modifica del pavimento pelvico (fig. B). Apice e base del cilindro non saranno più correttamente allineate e quando andremo a mettere pressione intraddominale, non sarà possibile farlo correttamente proprio a causa di questa deformazione geometrica.



Nella situazione opposta (fig. A), invece, ci troveremo ad avere un aumento della lordosi lombare con un'antiversione del bacino e anche qui, una modifica del corretto allineamento apice-base del cilindro. Pensiamo a una danzatrice o a un atleta di ginnastica artistica ma anche a chi ha un addome eccessivamente voluminoso e passa tanto tempo in piedi. Sebbene le due posizioni siano ai due estremi, gli effetti sulla corretta funzionalità del CORE saranno più o meno gli stessi.

Chiaramente, come si può intuire dalle immagini, vi sono alcune strutture muscoloscheletriche eccessivamente accorciate e altre eccessivamente allungate che convivono e che contribuiscono a rendere tale l'assetto posturale. La nostra bravura sarà perciò capire e identificare come sono messi muscoli e articolazioni per poter lavorare efficacemente sul miglioramento posturale e, infine, sul miglioramento dell'efficienza del nostro CORE.

Vediamo adesso alcuni esercizi di stretching e mobilizzazione che ci permetteranno pian piano di migliorarci.

NOTA 1: Gli esercizi che vedremo vogliono solo dare delle indicazioni generali sulla gestione di queste situazioni. Ovviamente possono essere ugualmente validi altri esercizi di stretching e mobilizzazione o esercizi per altri muscoli e articolazioni, questo è soltanto un esempio

NOTA 2: non si lavora mai sul dolore per cui cercate sempre utilizzare le posizioni indicate evitando quei gradi di allungamento e mobilizzazione che ne comportino l'insorgenza..

Ogni stretching settoriale dovrà durare dai 20" ai 30"; quelli in catena almeno 1'.

Atteggiamento ipolordotico:

- stretching settoriale degli ischiocrurali



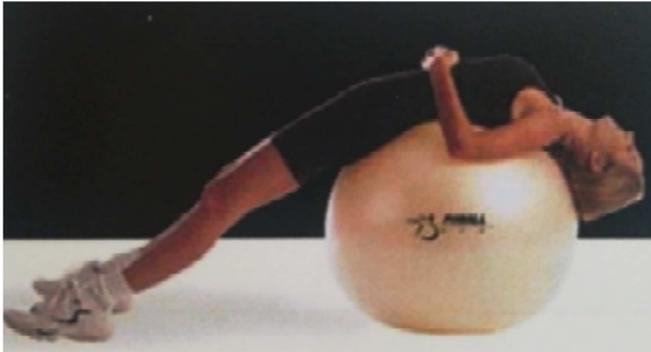
- stretching settoriale del piriforme



- stretching settoriale del retto addominale

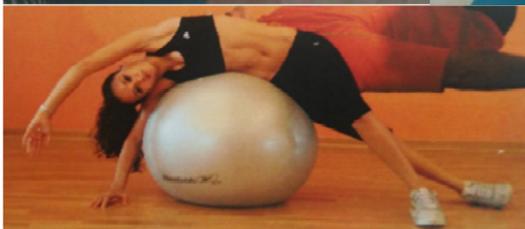


- stretching globale della catena anteriore



Atteggiamento iperlordotico:

- stretching settoriale del quadrato dei lombi (fibre verticali, posteriori e anteriori)



- stretching settoriale degli ileopsoas



- stretching settoriale dei flessori dell'anca (quadricipite)



- stretching globale della catena posteriore



- mobilizzazione settoriale del rachide da supino:



Va effettuata sempre, sia che ci si trovi in presenza della situazione ipo- piuttosto che della iper-. Nella figura si vede la mobilizzazione del tratto lombare: in questa situazione, le rimanenti parti della colonna vertebrale dovranno rimanere più ferme possibile in modo da evitare il cosiddetto effetto “coperta corta”. Nelle ipolordosi, si dovrà porre l’accento sull’inarcamento, viceversa nel caso delle iperlordosi. La mobilizzazione del rachide procede poi coinvolgendo il solo tratto dorsale e infine quello cervicale, con le medesime modalità precedenti. Tutto ciò può essere effettuato anche da in piedi, appoggiati ad un muro o da seduti (magari su una fitball).

NOTA: Immagini tratte dalla dispensa di Fitness Posturale ISSA

Alla fine, togliendo tensioni e favorendo la mobilità con un recupero, più o meno accentuato, delle curve fisiologiche della colonna vertebrale, anche pavimento pelvico e diaframma potranno lavorare con una migliore sinergia, ottenendo nel contempo, con l’allenamento, una migliore stabilizzazione del CORE.

Tuttavia e come sempre, una corretta valutazione iniziale della situazione personale del cliente, è il presupposto fondamentale per arrivare a capire come strutturare il giusto allenamento con gli esercizi corretti e le giuste progressioni.

Per chiarimenti, richieste di approfondimenti, richieste di consulenza, scriveteci o chiamateci ai seguenti riferimenti:

info@my-training.it

Paolo: 3276936259

Carlo: 3333027779

Riferimenti bibliografici:

- I muscoli – funzioni e test con postura e dolore - Kendal
- Core Stability: valutazione e rieducazione funzionale delle disfunzioni muscolo -scheletriche della colonna vertebrale (lezioni)- Claudio Zimaglia ft,D.O.
- Apparato muscolo-scheletrico parte 1 - Netter volume 8
- Dispensa di Scuola di Fitness Posturale – Crippa D., Manzotti A., Suardi C., Zambelli S. – ISSA
- Fisiologia articolare – tronco e rachide – volume 3 – I.A. Kapandji



- Meridiani miofasciali – T. W. Myers
- Le fasce – S. Paoletti
- Lo stretching globale attivo – P. E. Souchard
- Posture Mezieres - – P. E. Souchard