

## Il CORE: progressione degli esercizi

In questo articolo partiremo dagli esercizi proposti nel primo modulo cercando di aumentarne la difficoltà e di variarne le modalità di applicazione per creare una corretta progressione di allenamento del CORE.

Dopo aver correttamente applicato quanto visto nel nostro precedente articolo "Il CORE", con cui abbiamo, quindi, acquisito una sufficiente sensibilità e capacità nell'attivazione della muscolatura del CORE, possiamo, infatti, cominciare ad aumentare i carichi di lavoro.

Proseguendo nel lavoro di attivazione e rinforzo mediante esercizi in statica, possiamo ad esempio, allungare i tempi di attivazione isometrica della muscolatura: nel caso dell'attivazione del trasverso e del multifido, cercheremo di aumentare il numero di respirazione mantenendo la posizione rispettivamente supina e in ponte inverso.

Invece, nel caso dei plank, possiamo portare i tempi di tensione da 10 a 15 o anche 20 secondi, sempre per 5 o 10 volte complessive. E così via.

Nel caso degli altri esercizi possiamo pensare di aumentarne la difficoltà semplicemente aumentando la complessità del movimento da fare.

Vediamo adesso come fare questa progressione.

*NOTA: ricordiamo che gli esercizi che vedremo vogliono solo dare delle indicazioni generali sulla gestione di queste situazioni. Ovviamente possono essere ugualmente validi altri esercizi di rinforzo del CORE, questi sono soltanto degli esempi.*

*NOTA 1: non si lavora mai sul dolore per cui cercate sempre utilizzare le posizioni indicate evitando quelle posizioni e quei movimenti che ne comportino l'insorgenza.*

- Attivazione del trasverso da supino con aumento del numero di respirazioni: sempre in posizione supina con le gambe flesse e la schiena in posizione neutra, faremo scendere l'ombelico verso la colonna vertebrale e, mantenendo questa pressione, aumenteremo le respirazioni a 15-20.
- Attivazione del multifido in ponte inverso con aumento del numero di respirazioni:



In questa posizione, con la neutralità della schiena e l'allineamento della schiena ai glutei e alle gambe, porteremo ancora l'ombelico verso la zona lombare e faremo 15-20 respirazioni.

- Attivazione del multifido in ponte inverso in single leg



Dalla posizione di ponte inverso per l'attivazione del multifido, avvicineremo l'ombelico alla schiena e, in posizione neutra della schiena, solleveremo una gamba per 10"; ripeteremo poi invertendo la gamba. E così via per 10 volte per posizione.

- Quadrupedia bird dog single leg a ginocchia sollevate:



Dalla posizione in quadrupedia, mantenendo la posizione neutra della schiena, avvicineremo l'ombelico alla zona lombare, e staccheremo le ginocchia dal pavimento; a questo punto, alzeremo la gamba allineandola alla schiena (evitiamo di alzarla eccessivamente per evitare di evocare eventuali dolori) tenendo la posizione in statica per 10". Ripeteremo poi invertendo la gamba. E così via per 10 volte per posizione.

- Plank single leg



Dalla posizione di plank statico, mantenendo la schiena in posizione neutra e attivando gli addominali avvicinando l'ombelico alla schiena, solleveremo una gamba mantenendo la posizione per almeno 10" riappoggiando poi le ginocchia al suolo; ripeteremo poi invertendo la gamba. E così via per 10 volte per posizione.

- Plank single arm



Replicando la posizione dell'esercizio precedente, staccheremo stavolta un braccio dal suolo stendendolo in avanti e mantenendo l'isometria per 10"; ripeteremo poi invertendo il braccio. E così via per 10 volte per posizione.

- Side plank single leg



Mantenendo il corpo ben allineato, la schiena sempre in posizione neutra, con l'ombelico represso verso la schiena, solleviamo la gamba superiore e la manterremo in posizione per 10", sempre per 10 volte. Ripetere poi dall'altro lato.

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](mailto: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. Souchart
- Posture Mezieres - – P. E. Souchart