

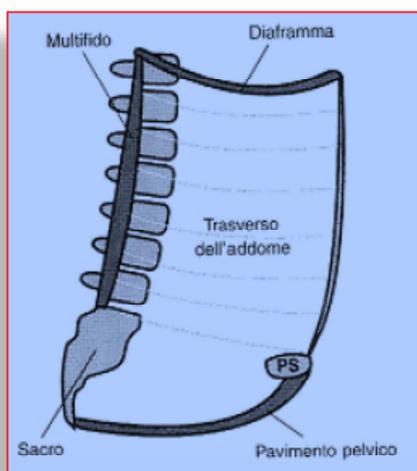
## IL CORE

Per CORE si intende il centro, dove quindi abbiamo addominali, pelvi e zona lombare. E' il nostro centro di gravità la cui debolezza ci porta ad avere delle disfunzioni con problematiche posturali, alterata funzionalità generale, mal di schiena, instabilità e fastidi vari, predisposizione agli infortuni, ma anche limitazione delle performance sportive. Esso distribuisce correttamente il peso, trasferisce al suolo le forze di reazione e assorbe le forze che subisce.

Essendo il CORE il ns centro di gravità, ecco che stabilizzare e rendere forte questo insieme diviene assolutamente importante per prevenire e migliorare eventuali problematiche che insistono su questa zona e, di riflesso, su alcune o tutte le altre zone del corpo. Inoltre, poiché dobbiamo farlo sia quando siamo fermi che quando siamo in movimento, la stabilizzazione e rinforzo dovrà essere affrontato in più modalità di allenamento. In questo articolo parleremo in maniera introduttiva soprattutto della struttura del CORE a faremo vedere alcuni esercizi introduttivi; rimandiamo, invece, ai prossimi articoli l'approfondimento su altre componenti indispensabili per una corretta efficienza del CORE, come la respirazione, la propriocezione e/o l'analisi delle diverse situazioni posturali.

Tornando all'oggetto dell'articolo di oggi, ricordiamoci che in questa zona vi sono molti muscoli che contribuiscono, in maniera sinergica, al suo rinforzo e stabilizzazione. Ma per semplificare, possiamo pensarli come a degli strati sovrapposti uno sull'altro.

Se dovessimo immaginare il CORE come un cilindro chiuso e compatto, questi sarebbe composto da più strati di muscoli, indicativamente sovrapposti l'uno sull'altro, di cui il più importante è quello più profondo, costituito dal muscolo diaframma (all'apice), il muscolo trasverso (ventralmente e lateralmente), il pavimento pelvico o diaframma pelvico (in basso, composto a sua volta da più muscoli), e il multifido (posteriormente).



Lee D. *The pelvic girdle*, 1999

### Unità Interna

- **Diaframma**
- **Trasverso dell'addome**
- **Multifido**
- **Pavimento pelvico**

Via via poi troviamo altri muscoli sempre disposti a strati che vanno a rivestire questo cilindro: muscoli come gli obliqui ( interno ed esterno), il retto addominale, gli ileo-costali, il gran dorsale o altri ancora.

Per cui, quando si parla genericamente di allenamento degli addominali e di “tonificazione” della pancia, è bene sapere che in realtà si deve allenare tutti questi muscoli e non pensare solo al retto addominale: tutto ciò ci porterà ad avere un “cilindro” allenato, funzionale ma anche e soprattutto solido dal punto di vista strutturale/posturale.

Il CORE è assolutamente importante anche durante il movimento, come ad es. la semplice camminata: quando ci muoviamo, abbiamo bisogno di un CORE allenato che ci consenta di stabilizzare le inserzioni prossimali degli arti al tronco e di far lavorare in maniera funzionalmente sinergica le catene miofasciali. Ma di questo ne parleremo in un articolo specifico.

Vediamo alcuni esercizi utili:

- Presa di coscienza del trasverso tramite la espirazione da supino:  
in posizione supina con le gambe flesse, mettiamo la schiena in posizione neutra, ovverosia mantenendo la zona lombare leggermente sollevata da terra (alcune persona fanno fatica a mantenere questa posizione per cui può essere utile appoggiare in zona lombare un sottile rialzo, un cuscinetto lombare o qualcosa di simile); da qui, espirando, facciamo scendere l’ombelico verso la colonna vertebrale e, mantenendo questa pressione, facciamo 5-10 respirazioni.
- Presa di coscienza del trasverso in ponte con attivazione del multifido:



In questa posizione, sempre mantenendo la neutralità della schiena e avendo cura di allineare la schiena ai glutei e alle gambe (evitiamo di inarcare eccessivamente la schiena portandola troppo verso l’alto, o di non sollevarla abbastanza), porteremo ancora l’ombelico verso la zona lombare e faremo altre 5-10 respirazioni.

- Quadrupedia con birddog in statica e facilitato:



dalla posizione in quadrupedia, mantenendo la posizione neutra della schiena, avvicinerò l'ombelico alla zona lombare, alzerò la gamba e il braccio opposto allineandoli alla schiena (evitiamo di alzarli eccessivamente per evitare di evocare eventuali dolori) tenendo la posizione in statica per 10". Ripeterò poi invertendo braccio e gamba. E così via per 10 volte per posizione. Per facilitare l'esecuzione, inizialmente si potrà sollevare solamente la gamba.

- Plank:



da questa posizione, mantenere la schiena in posizione neutra e attivare gli addominali avvicinando l'ombelico alla schiena, mettendo pressione nel cilindro addominale; mantieni la posizione per almeno 10" riappoggiando poi le ginocchia al suolo; ripeti per 10 volte complessive. In alternativa, per facilitarne l'esecuzione, si può fare l'esercizio con le ginocchia appoggiate al suolo.

- Plank laterale e facilitato:



mantenendo il corpo ben allineato e la schiena sempre in posizione neutra, avvicinare l'ombelico alla schiena creando pressione addominale e restare in posizione per 10", sempre per 10 volte.



Ripetere poi dall'altro lato. Una variante facilitante può essere effettuata rimanendo appoggiata con le ginocchia al suolo.

Questi sono alcuni esempi ; chiaramente ad ognuno dovrà essere assegnato la giusta combinazione di esercizi con il corretto grado di progressione, la giusta frequenza e ciò sarà possibile solamente dopo un'attenta valutazione dei traumi o delle operazioni subite, delle capacità motorie, delle eventuali disfunzioni e di quant'altro utile a creare un quadro analitico di partenza della persona.

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