

Allenare il CORE in progressione: dalla statica alla dinamica

Proseguiamo la disamina relativa al CORE e al suo corretto allenamento ma stavolta partendo dalla fase dinamica.

Una volta che abbiamo preso confidenza con il CORE e la sua corretta attivazione e che ne abbiamo cominciato il rinforzo mediante gli esercizi in statica (come descritti nei nostri precedenti articoli e video), il passo successivo sarà quello di coinvolgere il movimento per stabilizzare ulteriormente il nostro cilindro.

Quando ci muoviamo, il CORE rappresenta la cerniera su cui si inseriscono gli arti inferiori ma anche quelli superiori mediante la parte toracica: il CORE dà stabilità e funzionalità al corpo coordinando e rendendo solidali il lavoro di braccia e gambe durante la fase dinamica.

Secondo alcuni autorevoli autori come Thomas Myers, il nostro corpo funziona secondo delle linee di movimento le cui direzioni e le cui connessioni sono costituite dalla fasce connettivali che avvolgono i sistemi muscolari e ne connettono l'azione in un tutt'uno armonico e dinamico. Questi rapporti tra muscoli, articolazioni e fasce, vengono chiamati, sempre secondo il Myers, "meridiani miofasciali". Myers, nell'analizzare il movimento, individua delle linee funzionali miofasciali, cioè di muscoli, tendini e fasce connettivali, che attraversano il corpo a partire dal braccio per finire sulla gamba opposta, secondo un andamento incrociato il cui centro va a cadere proprio sul nostro CORE.



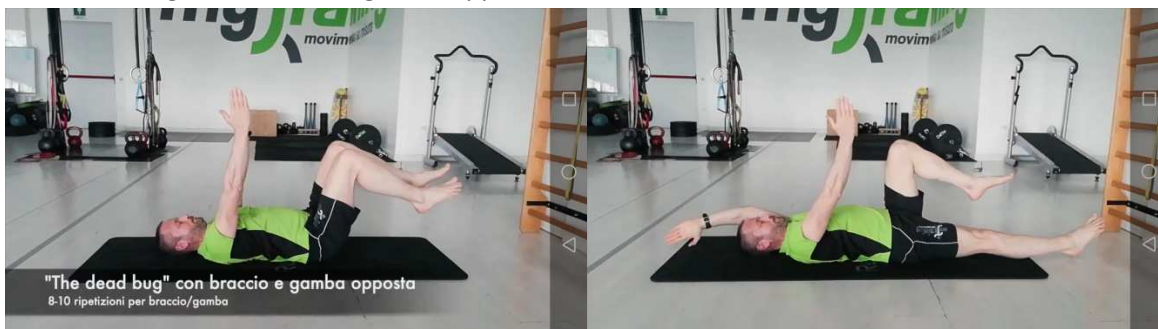
Immagini tratte da Meridiani miofasciali – T. W. Myers

Ovviamente, sappiamo che soprattutto durante uno sforzo, anche atletico, tantissimi sono muscoli, tendini, articolazioni e legamenti che vengono coinvolti nel movimento: tuttavia ci è utile semplificare per capire come in dinamica di fatto si svolgono le cose. Perché una cosa è certa, quando ci muoviamo, anche solo camminando, lo schema cinetico è, bene o male, sempre lo stesso: ossia lo schema crociato che vede il coinvolgimento del braccio assieme a quello della gamba opposta.

Quindi, nell'allenare il nostro CORE in maniera dinamica, possiamo sfruttare questo meccanismo implicito che ci permetterà non solo di renderlo più stabile e forte ma funzionalmente e neurologicamente migliore.

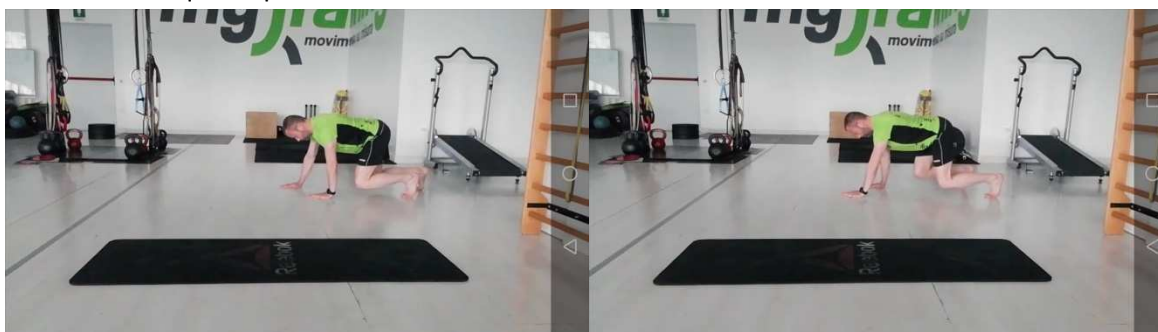
Vediamo adesso alcuni esercizi:

- “The dead bug” con braccio e gamba opposta:



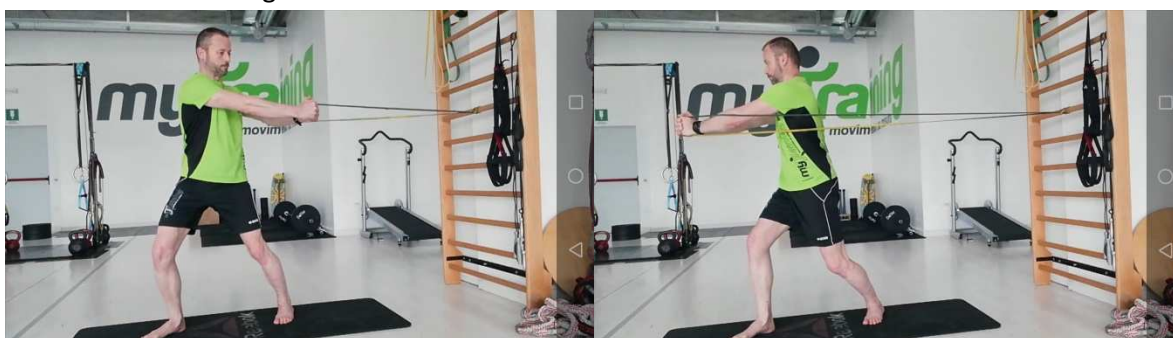
Mantenendo la schiena in posizione neutra (conservando la lordosi fisiologica) e attivando il trasverso, estendi braccio e gamba opposta. Ripeti poi dall’altra parte, il tutto per 8-10 movimenti per braccio/gamba.

- Camminata in quadrupedia:



In appoggio alle mani e alle dita dei piedi, comincia a camminare in avanti muovendo contemporaneamente braccio e gamba opposta; mentre ti muovi avanti, mantieni la schiena con la zona lombare in posizione neutra e attiva il trasverso assieme ai muscoli della schiena. Effettua almeno 16-20 passi in totale.

- Torsioni laterali in diagonale:



Impugnando un elastico con entrambe le mani, a braccia distese, inizia il movimento facendo una torsione controllata di 3 secondi verso avanti e mantenendo attivato il core; alla stessa velocità ritorna in posizione di partenza. Ripeti per 10- 15 volte per lato.

- Row ad 1 braccio con progressione dinamica:



Posizionati con la gamba flessa avanti dallo stesso lato del braccio che effettua il movimento, metti in tensione il core e inizia lentamente il movimento di trazione all'indietro terminando con una leggera torsione all'indietro della spalla; altrettanto lentamente (sempre 3") ritorna al punto di partenza. Ripeti per 10-15 volte per braccio.



Per aumentare la difficoltà e il coinvolgimento del core, possiamo mimare con fluidità e controllo, la falcata della corsa sollevando e flettendo avanti la gamba controlaterale al braccio che effettua il movimento, per poi distenderla dietro al termine della trazione. Ripeti per 10-15 volte per braccio.

- Spinte ad 1 braccio con progressione dinamica



Questa volta la gamba flessa avanti sarà quella opposta; con lentezza effettua una spinta in avanti a gomito leggermente sollevato per poi ritornare allo stesso modo al punto di partenza. Ripeti per 10-15 volte per braccio.



Anche qui possiamo aumentare la difficoltà con lo stesso meccanismo precedente. Ripeti l'esercizio per 10-15 volte per braccio.

Ovviamente possiamo sfruttare questa modalità di allenamento sia per migliorare la nostra salute e il nostro benessere che per migliorare le performance sportive degli atleti. In questo caso, può essere utile ripetere, mimare i gesti dello sport specifico per renderne più efficace ed efficiente l'esecuzione.

Ricordiamoci, però, come una corretta valutazione iniziale della situazione personale del cliente, sia 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
- Fisiologia articolare – tronco e rachide – volume 3 – I.A. Kapandji
- Meridiani miofasciali – T. W. Myers
- Le fasce – S. Paoletti