



## **Addominali: come farli correttamente?**

**Autore :** Denise Ubbriaco

**Data:** 21/08/2018

*Per ottenere addominali scolpiti, occorre seguire un programma di allenamento che abbinia in maniera efficace esercizi mirati ad una dieta salutare.*

Desideri un addome piatto? Vuoi sfoggiare un fisico invidiabile in spiaggia? Magari, ti stai chiedendo quali sono gli esercizi da fare per avere addominali ben definiti. Cosa fare per ottenere la tanto agognata tartaruga? In che modo si può ottenere una pancia



piatta in tempi ragionevoli? Ti anticipo che non esistono diete miracolose e allenamenti last minute per farti raggiungere il tuo obiettivo. Il segreto per scolpire al meglio gli addominali è combinare una costante attività fisica ed una sana alimentazione. Nel fitness, per avere risultati apprezzabili, occorrono: motivazione, sforzo, tenacia, perseveranza, pazienza e tanta forza di volontà. Non ci si può aspettare di vedere i cubetti sul proprio addome in breve tempo. Oltre all'aspetto estetico, i benefici che derivano da muscoli addominali tonici sono legati alla tua salute, in quanto essi agiscono come una cintura anatomica che fissa il bacino e stabilizza la postura. In questo articolo, proverò ad approfondire l'argomento **addominali: come farli correttamente?**.

## Intervista al personal trainer Giò Ametrano

Il personal trainer è una figura fondamentale all'interno dei centri fitness. Grazie alle sue competenze tecniche e alla sua preparazione atletica, può fornire un piano personalizzato per rimettersi in forma ed eseguire correttamente gli esercizi. Ho intervistato il personal trainer Giò Ametrano per saperne di più sul tema relativo agli addominali.

### Cos'è il core addominale?

“Il core è un insieme di muscoli fondamentali che costituiscono la parte centrale del corpo e comprendono sia l'addome che i muscoli lombari. Fanno parte del core: il retto addominale, gli addominali obliqui, quelli trasversi, il quadrato dei lombi ed il pavimento pelvico. Questi muscoli, nel loro complesso, servono a fare al meglio tutti i gesti quotidiani e a mantenere equilibrio e coordinazione, oltre che una corretta postura. Allenare il core è molto importante e di questo complesso di muscoli non bisogna trascurarne nemmeno uno per evitare di avere scompensi ed incappare in forti mal di schiena.”

### Cos'è e come si può allenare il muscolo trasverso?

“Il muscolo trasverso dell'addome è un muscolo piuttosto ampio che fa parte della parete addominale. È il muscolo degli addominali la cui posizione è più interna. Questo muscolo lavora in sinergia col retto addominale e gli obliqui e permette sia la flessione che la rotazione del tronco. Il trasverso consente di mantenere stabile la colonna vertebrale ed ovviamente prevenire infortuni e dolori della stessa. Questo muscolo può essere allenato in maniera indiretta, facendo squat, stacchi, rematori, curl in piedi e tutti gli altri esercizi che necessitano di una schiena stabile per essere eseguiti. Può essere allenato in maniera diretta col **“vacuum addominale”**.”



Bisogna mettersi stesi sul pavimento in posizione supina e fare l'esercizio a stomaco vuoto. Poi, bisogna fare un respiro profondo ed espirare completamente. In questo modo, si svuotano completamente i polmoni e, quindi, il diaframma si eleverà portando il trasverso ad una maggiore contrazione. Una volta espirato, bisogna immaginare di schiacciare la pancia contro la schiena. Per intenderci, bisogna portare al massimo la pancia in dentro concentrandosi sul contrarre attivamente il trasverso. Mantenere la posizione per 10/15 secondi e ripetere 8/10 volte l'esercizio la mattina appena svegli."

## Come allenare correttamente gli addominali?

"Allenare l'addome è più semplice di quanto si pensi, soprattutto se a fare questa domanda è un principiante che, molto spesso, preferisce fare tutt'altro.

Innanzitutto, non bisogna esagerare col numero di ripetizioni e soprattutto non ci si può illudere che basti allenarli per avere un addome piatto e bello da vedere.

Esistono tantissimi esercizi per allenare l'addome. Per ottenere un muscolo addominale forte ed attivo, dal punto di vista funzionale, bastano 4 esercizi base: crunch, reverse crunch, twist crunch e plank. Sul mio canale youtube "Soluzione Jofitness", potrete trovare un video dal titolo "**Addome scolpito: 4 esercizi TOP per risultati immediati**", in cui ho eseguito questi esercizi con tutte le eventuali varianti. Attenzione, qui si tratta di esercizi per allenare la struttura muscolare, perché se parliamo di eliminare lo strato adiposo che li riveste, e spesso li nasconde, allora gli esercizi servono a meno del 30%."

## Quali consigli per un allenamento a casa?

"**Allenarsi a casa** è super semplice, ma sconsigliatissimo per chi non ha mai fatto nemmeno un po' di teoria applicata in palestra. Chi si allena a casa, trova sempre mille scuse per rimandare la routine e, quando trova il tempo, basta pochissimo per distrarlo. Ammesso che esista qualcuno che ha una ferrea volontà di imparare la tecnica e trovare, almeno 3 volte a settimana, il tempo necessario per colpire l'addome in maniera sensata ed importante, allora consiglio di fare almeno 3 esercizi da 4 serie e 15/20 ripetizioni con un recupero di 90 secondi e ridurlo fino a 30 quanto più avanza la condizione. Il crunch e il reverse crunch non devono mai mancare, ma non bisogna disdegnare nemmeno i vari tipi di plank. Importanti sono anche i **crunch con torsione**, ma senza esagerare nella salita per evitare problemi alla schiena."

## Qual è il numero di ripetizioni ottimale per allenare i muscoli addominali?



“Il numero di ripetizioni può variare tra 10 e 20, ma dipende dagli obiettivi del soggetto che si allena. Se vuoi spessore, rallenta le esecuzioni, usa dei sovraccarichi e non andare oltre le 8/10 ripetizioni. Se hai necessità di perdere peso, aumenta il numero di ripetizioni fino a 20 e velocizza l’esecuzione senza mai perdere il controllo. Si può pensare di fare anche dei circuiti di 3 o 4 esercizi senza mai fermarsi e recuperare attivamente alla fine di ogni giro. Inoltre, fondamentale è il recupero tra le serie. Nel primo caso, 90 secondi sono sufficienti, mentre nel secondo caso, 30/45 secondi.”

## **Quanto è importante la respirazione per un efficace allenamento degli addominali?**

“Pochi pensano alla respirazione perché la credono, a torto, non importante. Respirare nel modo corretto, è invece importantissimo per ottenere risultati più soddisfacenti per effetto di una maggiore **contrazione addominale** quando si raggiunge il picco di contrazione. Espirare nel punto di maggior sforzo, e non durante la ripetizione, ti permette di contrarre maggiormente i muscoli addominali colpiti.”

## **E’ preferibile allenare l’area addominale all’inizio o alla fine della seduta fitness?**

“Gli addominali sono muscoli stabilizzatori e, quindi, intervengono in ogni esercizio che facciamo in palestra, sia che alleniamo la parte alta del corpo, sia che stimoliamo quella bassa. Non sarebbe intelligente rischiare di farci male nell’eseguire esercizi ad alto carico quando l’addome è già affaticato per la routine fatta ad inizio workout. Quindi, consiglio di allenare l’addome alla fine dell’allenamento. Naturalmente, questo è da intendersi in linea di massima, perché poi spesso, inserisco gli addominali anche nei maxi circuiti dimagranti e quindi cancello la sessione specifica dedicata all’addome.”

## **Addominali a tartaruga: come ottenerli e come mantenerli?**

“La tartaruga è il sogno di tutti gli uomini e di qualche donna. Se la genetica non ti ha dotato di un metabolismo veloce e di una pelle molto sottile, per ottenerla dovrai faticare moltissimo in palestra, ma soprattutto a tavola. Potrai fare tutti gli esercizi che vorrai, ma se sgarri quando mangi, anche una sola volta alla settimana, sarà impossibile raggiungere il tuo sogno. La tartaruga non è solo una questione di



allenamento, perché potrai avere un addome allenato e forte, ma se mangi male o se non perdi peso nel modo corretto, resterà sempre nascosto sotto lo stato di grasso che lo riveste. Quindi, se devi perdere peso o se hai difficoltà ad evidenziare i cubetti dell'addome, devi farti prima una domanda: "Quanto sono disposto a sacrificare pur di ottenere un addome perfetto?". La risposta deve essere sincera, perché se così non sarà, non saprai mai quanto sei disposto ad impegnarti pur di ottenere il risultato sognato. Se l'addome piatto è il tuo sogno, allora non esistono scuse, ma se è solo un desiderio che spera di ottenere con qualche esercizio segreto, lascia perdere e cerca un altro sogno."

## Quanto è importante una corretta alimentazione per un addome da tartaruga?

"Una corretta alimentazione è il 70% di tutto. Non solo dei risultati estetici per quello che concerne l'addome, ma anche del resto. Inutile fare anni di allenamenti senza mai smettere se poi non si fanno rinunce a tavola. Ovviamente, non tutti devono fare le stesse rinunce e non tutti devono fare la stessa fatica perché tanto dipende dal punto di partenza. Chi ama mangiare tanto e male, ovviamente sarà meno agevolato se non ha una genetica buona ed ha qualche kg da perdere.

Al di là della tartaruga, e fermo restando che a molti andrebbe bene anche un addome piatto e senza cubetti, una **buona alimentazione** serve soprattutto a migliorare il livello del proprio benessere. Questo è un punto da non sottovalutare."

## Che significa mantenere i muscoli addominali in perfetta forma?

"I muscoli addominali sono come tutti gli altri. A mio avviso, se li si allena con intensità, non andrebbero allenati tutti i giorni. Ovvio che il discorso cambia se ci si sveglia la mattina e ci si limita a fare qualche crunch prima della doccia. In questo caso, si potrebbe fare un allenamento al giorno. Coloro che vanno in palestra e si esercitano con routine con sovraccarichi o con una elevata intensità e 5/6 esercizi, allora anche **3 allenamenti a settimana** sono più che sufficienti. Mantenere un addome in forma non significa esporre tutti i giorni lo splendore dell'ormai famosa tartaruga, ma essere in grado di mantenere una postura corretta quando si cammina, quando si sta seduti o quando si fa qualsiasi movimento. Avere un addome in forma significa essere forti, saper mantenere bene l'equilibrio durante gesti non convenzionali, allontanare i problemi lombari e, solo alla fine, significa mostrare con orgoglio i propri cubetti."



## Come rafforzare rapidamente gli addominali?

“Non bisogna avere mai fretta, perché fare esercizi senza controllare l’esecuzione e soprattutto senza tener conto del recupero (sia quello tra le serie che quello tra gli allenamenti) è un’assurdità che solo i principianti non capiscono. Per rinforzare l’addome è necessario usare sovraccarichi. E’ fondamentale controllare l’esecuzione in ogni sua fase. Inoltre, una cosa che pochi fanno, ma che rende l’allenamento per l’addome 100 volte più efficace e difficile, è mantenere la contrazione anche durante la fase eccentrica (quella in cui si torna al punto di partenza) ed anche nella fase in cui tutti credono di doversi rilassare prima di fare la ripetizione successiva.”

## Pro e i contro del lavoro per i muscoli addominali?

“Allenare l’addome non può che fare bene, ma non tutti possono allenarlo allo stesso modo perché ognuno di noi è fatto in maniera diversa ed ha problematiche fisiche differenti. Chi ha **dolori alla schiena**, non potrà certo azzardare come, invece, chi non ha nessun fastidio. Chi ha alle spalle un’esperienza di 10 anni di allenamenti, non può certo eseguire gli stessi esercizi di chi in palestra ci va da 6 mesi e nemmeno tutte le settimane. Un addome allenato e forte ci farà eseguire meglio e con maggior carico tutti gli altri esercizi, sia coi pesi che a corpo libero. Un **addome tonico** conterrà, nel modo più corretto, tutti gli organi interni che, invece, i soggetti poco allenati tendono a debordare in caso di cattiva alimentazione. Questa compressione spesso ci porta ad avvertire prima la **sensazione di sazietà** e, di conseguenza, a mangiare meno.”

## Gli errori da evitare durante l’allenamento degli addominali?

“Non respirare e quindi fare le serie in apnea; parlare con l’amico durante la serie; distrarsi col cellulare e perdere di vista il tempo di recupero; usare carichi elevati senza saperli controllare; iperestendere il tratto lombare sia nei crunch sospesi che nel reverse crunch; fare in fretta le serie perché si ha poco tempo; credere che più crunch si fanno, più si perde peso; pensare di poter isolare la parte bassa da quella alta; fare 60 minuti di **allenamento addome no-stop**; allenare l’addome tutti i giorni.”

## Come si possono prevenire i traumi?

“I traumi si prevengono facendo le cose per bene e senza mai avere fretta di raggiungere risultati. In caso di dolori lombari, bisogna limitare molto il numero di serie ed esercizi da fare e, soprattutto, bisogna saper scegliere bene gli esercizi da fare.



Esistono esercizi molto complicati il cui beneficio ottenibile è sproporzionato (in negativo) rispetto al rischio che si corre, ma per soddisfare il proprio ego, molti li fanno. In questo caso, facendo bene l'esecuzione, limiterei il numero di volte al mese. Qualcuno non allena mai l'addome, perché predilige più altri gruppi muscolari e, così facendo, crea una serie di scompensi.”

## **Può un addome più tonico prevenire la lombalgia e migliorare la postura?**

“Un addome tonico allontana i problemi di lombalgia e, sicuramente, migliora notevolmente la postura. Attenzione: nella fase di dolore acuto, non bisogna allenarsi, ed ovviamente non bisogna farlo nemmeno se i dolori sono leniti dagli antidolorifici. Consiglio di stimolare l'addome quando il dolore è passato e farlo prima con esercizi base in maniera isometrica (mantenendo la contrazione per 20/30 secondi per 2/3 volte) e poi, col tempo, iniziare a fare movimenti minimi fino a raggiungere la massima escursione. Movimenti sempre controllati sia nella fase concentrica che eccentrica. Inoltre, è preferibile fare una ripetizione in meno piuttosto che concludere senza concentrazione e controllo la serie scritta sul programma di allenamento.”