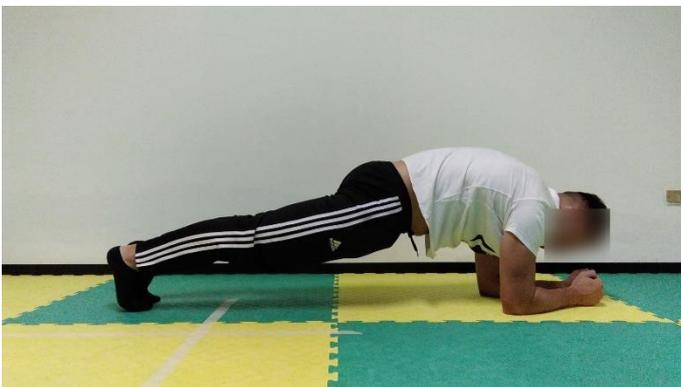


LA PLANK – analisi biomeccanica e circuito di allenamento finale

Ben tornati cari amici. Oggi come promesso vi metterò a disposizione alcuni semplici esercizi utili a potenziare la parte centrale del corpo, il core, ok evitiamo le inglesate, siamo in Italia, chiamiamoli tranquillamente ADDOMINALI.

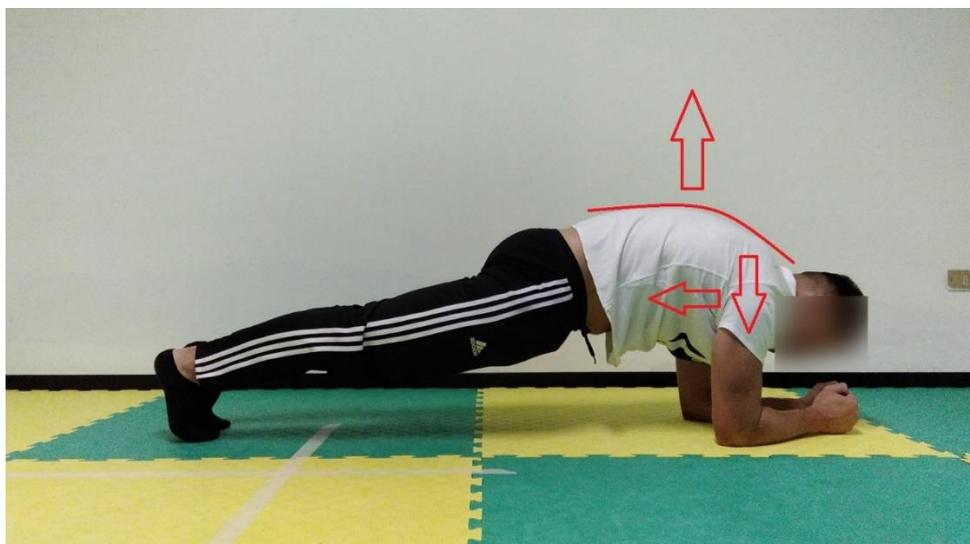
Quelle che vedrete sono posizioni derivanti dalla ginnastica artistica. Sono posizioni di base, utili a stabilizzare la colonna vertebrale e le parti appendicolari, braccia e gambe, in modo tale da poter eseguire in futuro, figure più difficili.

Torniamo per un attimo alla HOLLOW POSITION, ve la ricordate?

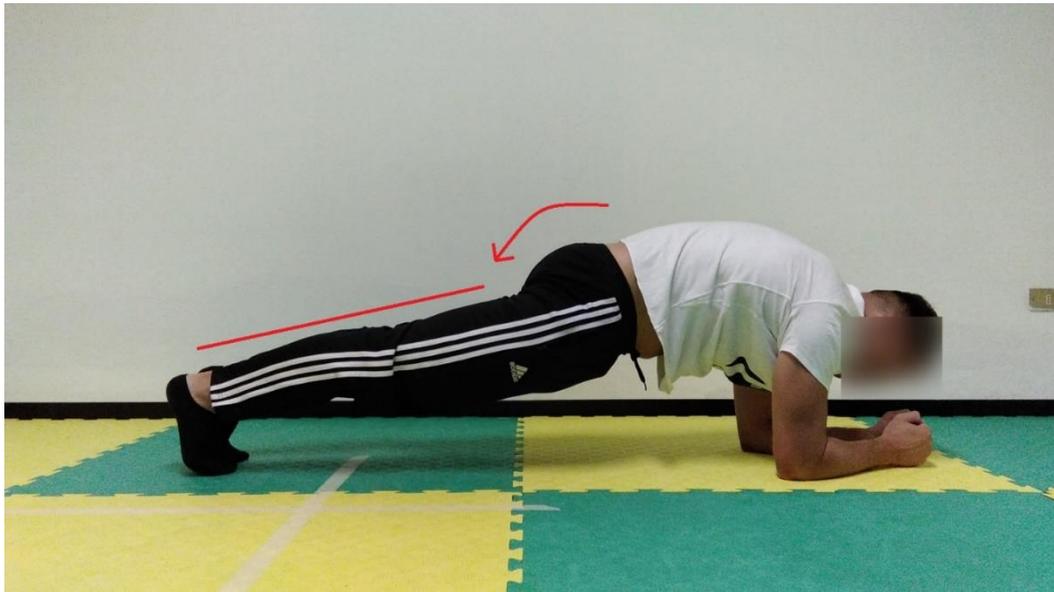


(la plank in hollow position è molto differente dalla normale plank. Essa ha l'obiettivo principale di stabilizzare il tronco, bloccare le spalle e gli arti inferiori, in modo da permettere figure ben più difficili, come possono essere le planche e tutti i lavori in trazione)

Perfetto, concentriamoci attentamente su questa posizione, per prima cosa spingo le spalle verso il basso e allargo le scapole in modo tale da accentuare la normale curva dorsale.

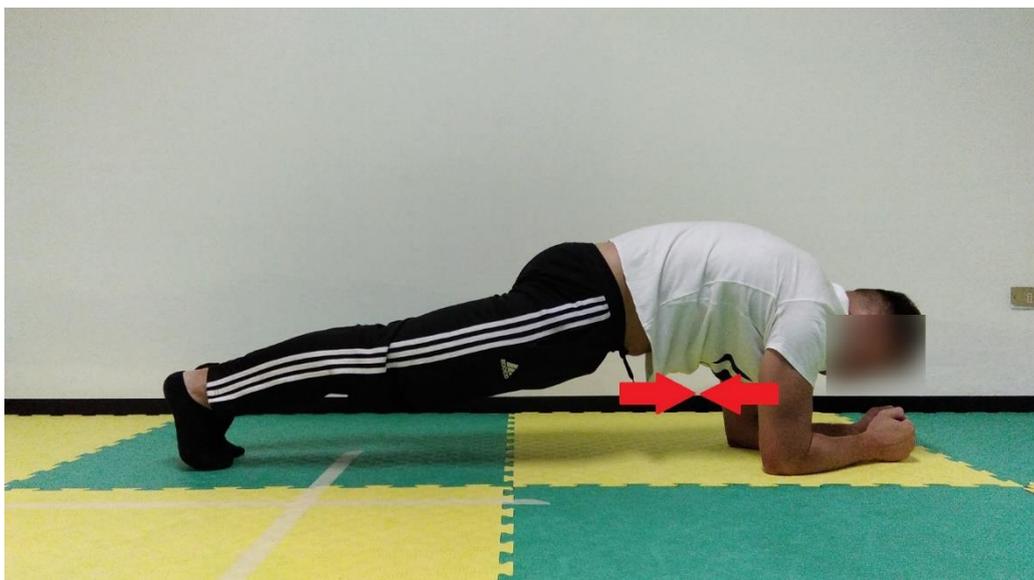


In seconda battuta, tenendo le gambe e i glutei contratti, porto il bacino in retroversione.



Per concludere, una volta fatte tutte queste cose, avvicino il più possibile i capi del retto addominale, senza mai mollare la tensione muscolare.

Lo sguardo deve essere puntato verso il basso. Le prime volte, vi suggerisco di mettervi di fianco ad uno specchio, in modo da controllare visivamente la correttezza della posizione.



La plank è un esercizio statico, perciò il grado di utilizzo degli addominali dipende dalla vostra capacità di contrarre al massimo quella zona. Più contraggo e più il mio addome verrà coinvolto.

PLANK E PROBLEMI ALLA SCHIENA

Come tutti gli esercizi, anche la plank può essere fonte di dolore alla schiena, in chi ha già evidenti problemi a livello lombare. Teoricamente la plank fatta in questo modo dovrebbe stabilizzare maggiormente la colonna vertebrale, e con la contrazione di glutei e addome, mettere al riparo l'intera colonna vertebrale, ma ciò dipende dal problema che avete alla schiena e soprattutto dalla fase del problema in cui vi trovate, se siete in FASE ACUTA allora dovrete stare assolutamente a riposo, se siete in fase di guarigione allora potreste iniziare ad introdurla. Non smetterò mai di dirvelo, ascoltatevi e partite sempre per gradi.

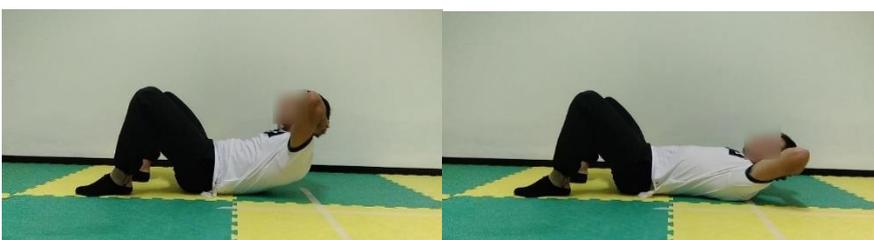
UN SEMPLICE CIRCUITO PER ALLENARE GLI ADDOMINALI

ESEGUITE GLI ESERCIZI A CIRCUITO, UNA STAZIONE DOPO L'ALTRA. TROVERETE A FIANCO DELL'ESERCIZIO I SECONDI DI TENUTA O IL NUMERO DI RIPETIZIONI DA ESEGUIRE. TALI NUMERI SONO PURAMENTE INDICATIVI, VALUTATE VOI IN BASE AL VOSTRO LIVELLO DI PARTENZA.

1) PLANK HOLLOW POSITION 60 secondi



2) CRUNCH 40 ripetizioni



3) PLANK HOLLOW POSITION BRACCIA TESE 60 secondi



4) SIT UP 20 ripetizioni



5) SIDE PLANK DESTRA 30 secondi



6) SIDE PLANK SINISTRA 30 secondi

SE SIETE NEOFITI, FATE IL CIRCUITO UNA MASSIMO DUE VOLTE A SETTIMANA, PARTITE CON UN PAIO DI GIRI E NEL CORSO DELLE SETTIMANE AUMENTATELI.

SE INVECE SIETE UN PO' PIU' ALLENATI POTETE AUMENTATE LA FREQUENZA DELLE VOSTRE SEDUTE A TRE, QUATTRO SEDUTE A SETTIMANA. PARTITE DA TRE GIRI DI CIRCUITO E AUMENTATELI NEL CORSO DELLE SETTIMANE.