

## **HOLLOW POSITION SUPINA, analisi biomeccanica con circuito per allenare l'addome fin da subito.**

Cari lettori, nonché cari atleti, oggi andremo ad analizzare la hollow position a pancia in su. Nel precedente articolo avevamo visto le plank, eseguite sempre in hollow position, che ricordo essere una particolare posizione del corpo atta a stabilizzare il core con le parti appendicolari del corpo.

La hollow position supina risulta essere la stessa identica posizione, con la differenza che viene eseguita a pancia in su.

Essa risulta essere molto più difficile rispetto ad una plank sia come esecuzione tecnica che come fatica percepita, soprattutto a livello addominale.

Doverosa premessa, questa posizione, se non eseguita in maniera corretta può portare ad un eccessivo sovraccarico della zona lombare, consiglio quindi, a chi volesse cimentarsi con tale figura, di completare dei cicli di rinforzo dell'addome con le plank, viste nell'articolo precedente.

Ok..siete pronti??

Partiamo con l'analisi tecnica.

La hollow position a pancia in su, deve rispettare le medesime caratteristiche, della stessa posizione eseguita a pancia in giù (plank).

Quindi dovrò aumentare la cifosi dorsale (volgarmente fare la gobba), avendo cura di deprimere le spalle (spingerle verso il basso) e aprire le scapole.



Cosa molto importante, sarà quella di mantenere la zona lombare completamente aderente al terreno, ogni perdita di contatto denoterà una debolezza dell'addome associata ad un aumento del sovraccarico lombare.



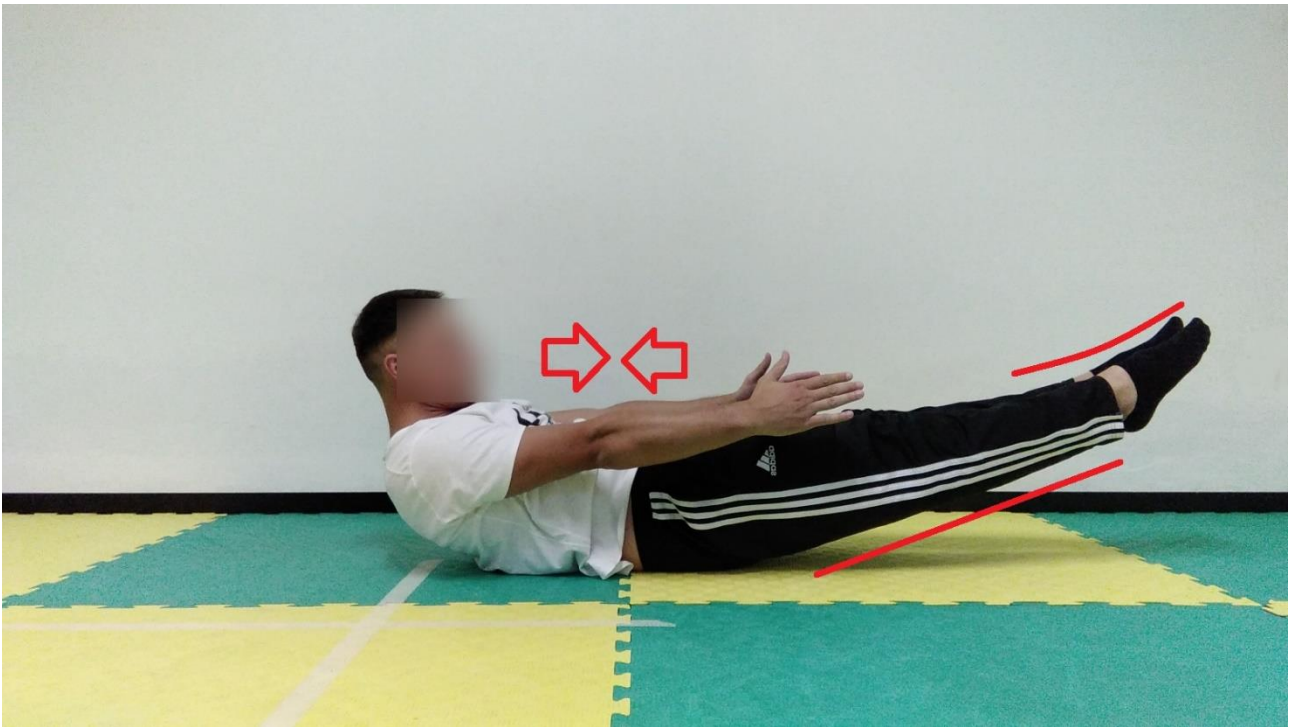
Esiste un semplicissimo trucco per ovviare a questo problema, che poi, non è altro che uno dei principi fondamentali del corpo libero, accorciare la leva, in questo caso delle gambe, in soldoni flettere le ginocchia quel tanto che basta per far aderire la schiena.



Continuando con l'analisi tecnica, molto importante risulta essere la posizione delle gambe che dovranno essere tese, con le punte dei piedi proiettate in avanti e i glutei contratti.

Infine voglio ricordare a tutti che per rendere l'esercizio allenante, dovete avvicinare il più possibile i capi del retto dell'addome, come indicato dalle frecce. Se la

posizione risulta essere comoda, beh allora non state contraendo al massimo. Inizialmente 30-40" dovranno essere faticosi.



## **UN SEMPLICE CIRCUITO PER ALLENARE GLI ADDOMINALI E L'APPARATO CARDIOVASCOLARE**

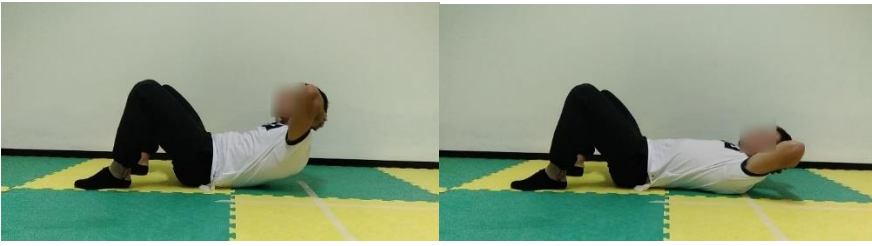
Perfetto, di scuse non ne avete più, vediamo ora un semplicissimo CIRCUITO che potrete eseguire a casa, per il rinforzo dell'addome.

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) HOLLOW POSITION SUPINA 40 secondi**



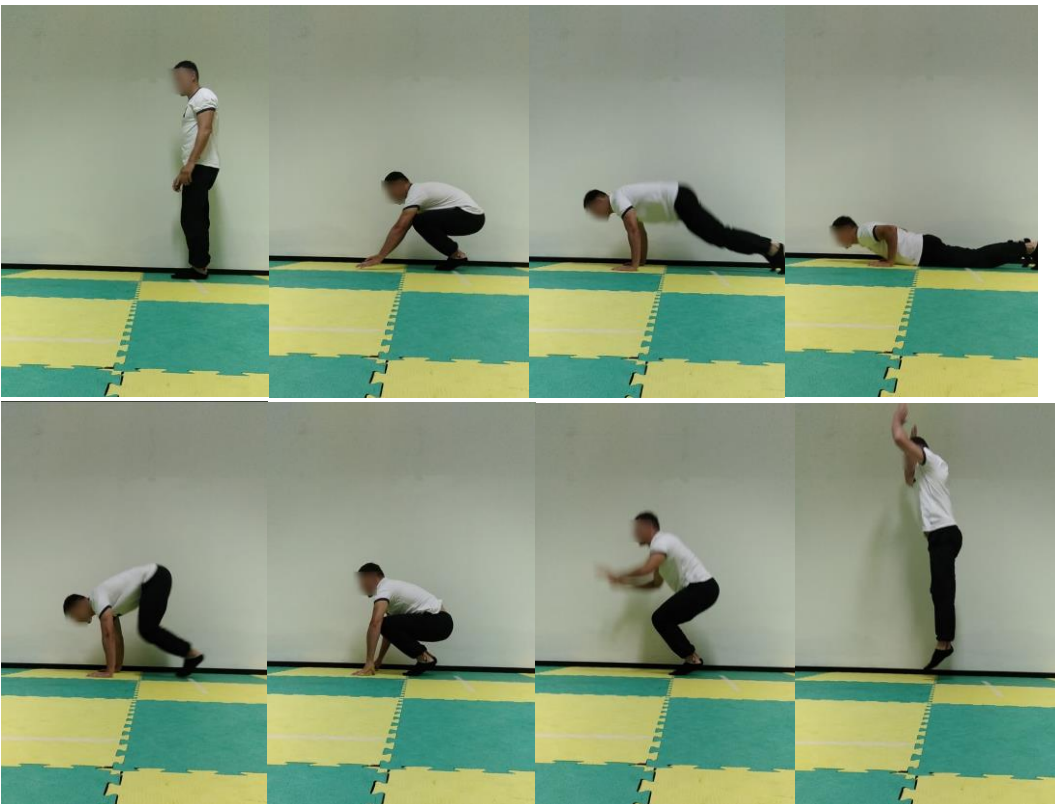
2) CRUNCH 40 ripetizioni



3) PLANK HOLLOW POSITION 60 secondi



4) BURPEES 45 secondi





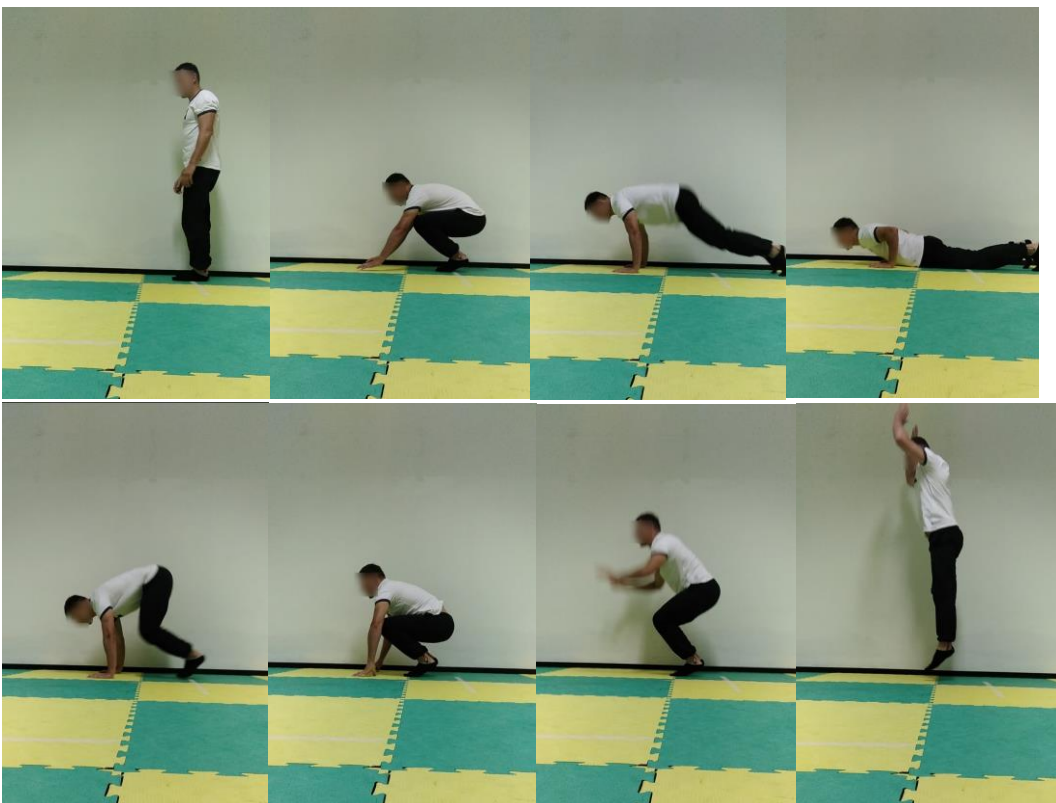
5) SIT UP 20 ripetizioni



6) HOLLOW POSITION SUPINA 40 secondi



7) BURPEES 45 secondi



Note: i burpees sono un esercizio dinamico che vi permetterà di allenare l'apparato cardiovascolare.

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.