

GUIDA BONUS

Addominali



PROJECT
INVICTUS

Allenare gli addominali non significa soltanto ottenere una “pancia piatta”, ma soprattutto costruire un core forte, capace di stabilizzare il tronco migliorando la postura e l’efficienza nell’esecuzione degli esercizi svolti in palestra, dei gesti atletici nello sport, delle attività nella vita quotidiana.

Il core è l’insieme dei muscoli che avvolge il busto, costituito sia dai muscoli addominali veri e propri ma anche dai muscoli stabilizzatori della colonna. Un addome forte migliora la postura, la prestazione e previene gli infortuni.

1. Anatomia e funzioni dei muscoli addominali

Quando si parla di “allenare gli addominali” si fa spesso riferimento ad un unico gruppo muscolare, ma in realtà questo distretto comprende più muscoli con funzioni diverse e complementari, che nel loro complesso permettono di:

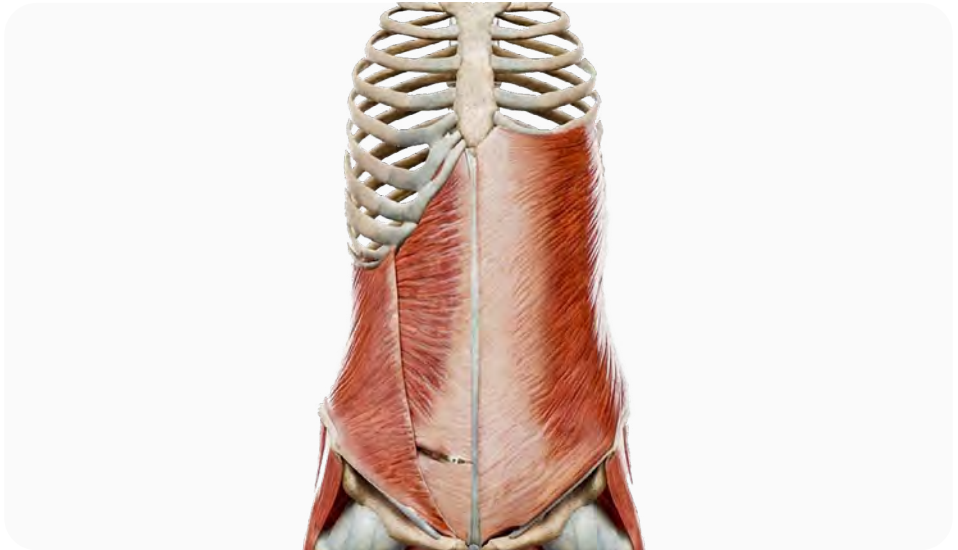
- contenere e comprimere i visceri,
- stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale e il bacino,
- trasferire forza tra la parte superiore e inferiore del corpo.



Retto dell'addome: è il muscolo più superficiale e famoso, che ha origine dalle cartilagini costali e dal processo xifoideo dello sterno, con un'inserzione a livello della cresta pubica del bacino. Le sue fibre hanno un andamento verticale e non sono reclutabili a pezzi: il retto dell'addome si attiva sempre nella totalità delle sue fibre. Non esistono, quindi, esercizi che allenano solo la parte alta o solo la parte bassa dell'addome.

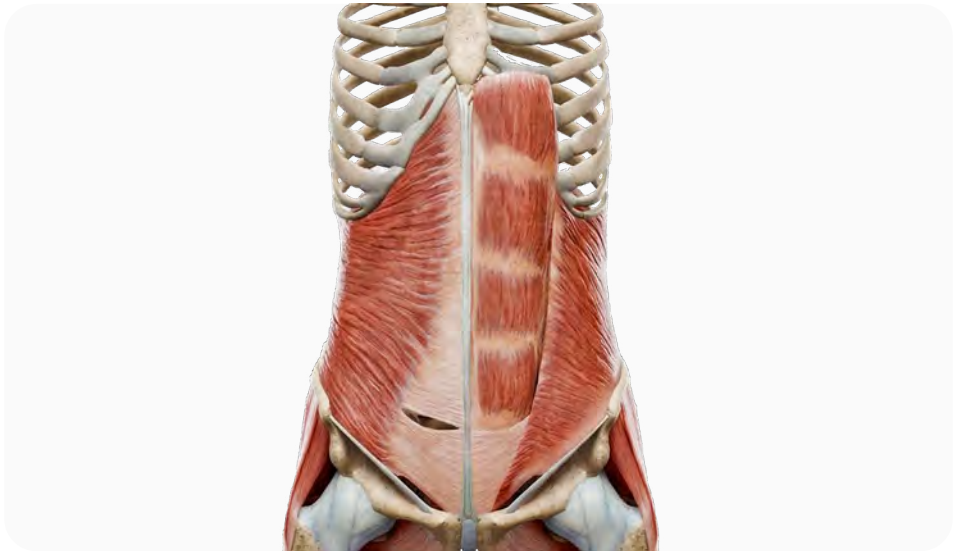
La sua funzione principale è flettere la colonna e retrovertere il bacino. È protagonista negli esercizi classici come Crunch, Sit-up, Plank e le loro varianti.

Tuttavia, dato l'andamento verticale delle fibre, il retto dell'addome è poco efficace nel controllo della rotazione e nella stabilizzazione del bacino. Se è eccessivamente accorciato o dominante può favorire uno squilibrio posturale con accentuazione della cifosi dorsale e riduzione della lordosi lombare.



Muscolo trasverso dell'addome: è il più profondo, ha origine a livello della fascia toracolombare, del legamento inguinale, della cresta iliaca e delle cartilagini costali, con inserzione a livello della linea semilunare e dell'aponeurosi addominale. Il trasverso ha un andamento trasversale delle sue fibre.

Il trasverso fa da vero e proprio “corsetto naturale”, comprimendo i visceri e garantendo compattezza e sicurezza vertebrale. Si attiva in anticipo e in automatico stabilizzando l'anello pelvico, il rachide lombare e la fascia toracolombare prima di qualsiasi movimento degli arti.



Muscolo obliquo esterno: è il più superficiale, con origine a livello dell'intervallo costale 5-12 e con inserzione a livello della cresta iliaca e dell'aponeurosi addominale. Le fibre più esterne, inserite sulla cresta iliaca, hanno un andamento verticale, mentre le fibre più interne, inserite sull'aponeurosi, hanno un andamento obliquo dall'alto verso il basso e da dietro verso avanti.

Le sue funzioni principali sono l'inclinazione omolaterale e la rotazione controlaterale del tronco, in sinergia con l'obliquo interno. Inoltre, agisce come stabilizzatore isometrico del bacino, limitando eccessive rotazioni lombari. Questa funzione è fondamentale, in quanto la colonna lombare ha un range di rotazione limitato e un suo sovraccarico comporta forze di taglio potenzialmente dannose sui dischi intervertebrali.

Muscolo obliquo interno: è il muscolo più profondo, con origine dalla cresta iliaca e dalla fascia toracolombare e con inserzione a livello dell'aponeurosi addominale e delle ultime tre coste. Ha un andamento opposto al muscolo obliquo esterno, con fibre che vanno dal basso in alto e da avanti a dietro.

L'obliquo interno collabora con il retto addominale e condivide con esso la tendenza a dominare il lavoro muscolare nei classici esercizi di addome. Le sue funzioni sono flettere, inclinare lateralmente e ruotare il tronco verso lo stesso lato. Il suo ruolo nel mantenimento della salute lombare è secondario rispetto agli altri muscoli.

2. Esercizi per gli addominali

Il lavoro per gli addominali può essere sviluppato attraverso esercizi dinamici e statici, che si differenziano per livello di difficoltà e per i muscoli coinvolti.

Di seguito trovi una progressione che parte dai movimenti base fino agli esercizi più avanzati, in cui la stabilità e il controllo sono prioritari.

2.1. Crunch



Il Crunch è l'esercizio base per l'allenamento del retto addominale. È adatto a chiunque, purché venga eseguito correttamente: movimento deve essere controllato, limitandosi a sollevare le spalle da terra senza tirare il collo e mantenendo la zona lombare in appoggio.

2.2. Crunch inverso



Dal Crunch si passa al Crunch inverso, che è il movimento opposto: in questo caso non si sollevano le spalle, ma il bacino. È importante evitare di scalfare e spingere con le gambe: il controllo deve rimanere sempre sugli addominali.

2.3. Sit-up



Il Sit-up rispetto al Crunch prevede un range di movimento più ampio. Coinvolge maggiormente l'ileopsoas, ma rimane efficace come esercizio per il retto addominale. L'esecuzione deve essere fluida e priva di compensi lombari: non dondolare con la schiena e non forzare il movimento con lo slancio.

2.4. Plank



Il Plank è il grande classico degli esercizi statici per gli addominali: coinvolge non solo il retto dell'addome, ma anche obliqui, trasverso e i muscoli stabilizzatori del bacino e delle spalle. Non può mancare in una scheda di allenamento che punta a migliorare la tenuta del core.

In questo caso, per rendere l'esercizio efficace, è importante mantenere la postura durante tutto il tempo dell'isometria, con il corpo che forma una linea tra testa, spalle, bacino, ginocchia e piedi.

2.5. Side plank



Il Side plank è la versione laterale del Plank e stimola di più gli obliqui e il quadrato dei lombi. Puoi eseguirlo appoggiandoti sull'avambraccio o, se vuoi aumentarne la difficoltà, sulla mano con il braccio teso. Un'ulteriore progressione consiste nel poggiare i piedi su un rialzo.

2.6. L-sit



Con L-sit si entra nel campo degli esercizi isometrici più avanzati, in quanto richiede molta forza e controllo. Il corpo è sostenuto solo dalle braccia, mentre le gambe restano sollevate e tese. Vengono attivati anche i flessori dell'anca e gli stabilizzatori scapolari.

2.7. Barchetta



La Barchetta (o Hollow hold) coinvolge in modo sinergico retto addominale e obliqui, migliorando la capacità di mantenere tensione continua durante il movimento. La posizione prevede che il corpo formi una leggera concavità, con spalle e gambe sollevate da terra, senza mai perdere il contatto della zona lombare con il suolo.

La difficoltà può essere modulata variando la posizione delle braccia:

- le braccia lungo i fianchi sono la versione più accessibile, in quanto riduce la leva;
- le braccia tese in avanti aumentano leggermente la difficoltà;
- le braccia tese sopra la testa e in linea con le orecchie sono la versione più impegnativa, in quanto incrementano la leva e, quindi, l'attivazione del retto addominale e degli obliqui.

2.8. Leg raise



Il Leg raise è un esercizio dinamico che prevede di sollevare le gambe stando appesi ad una sbarra. Il movimento deve essere guidato dagli addominali e non dallo slancio delle gambe. È un ottimo esercizio per sviluppare coordinazione tra gambe e tronco.

Anche in questo caso c'è una versione facilitata: il Knee raise, che prevede di tenere le gambe flesse non tese durante l'esecuzione, in modo da ridurre la leva.

2.9. Dragon flag



Il Dragon flag è uno degli esercizi più complessi per gli addominali: si tratta di una tenuta isometrica in cui il corpo resta rigido e allineato, sostenuto solo dalle spalle, mentre scende e risale rispetto al suolo. Coinvolge in modo molto intenso tutto il tronco e richiede grande forza e controllo per evitare compensi lombari e cervicali.

È un obiettivo avanzato, da raggiungere progressioni graduali. Ad esempio, prima a gambe piegate e poi una piegata e l'altra tesa, così come il fare in modo controllato solamente la parte di discesa per poi integrare anche la salita.

2.10. AB wheel rollout



L'AB wheel rollout prevede di mantenere l'addome contratto mentre il corpo viene esteso in avanti e riportato indietro. È uno degli esercizi più efficaci per allenare insieme addome, spalle e lombari, migliorando il controllo globale del core. La variante sulle ginocchia fino alla versione completa in piedi lo rende un esercizio adattabile ai diversi livelli di forza e controllo.

3. Come allenare gli addominali

Gli addominali rientrano tra i **muscoli tonico-posturali** e sono, quindi, solitamente quasi sempre attivi, sia nella vita quotidiana sia nell'allenamento. Data questa loro natura, non sono fatti per diventare ipertrofici ed è giusto allenarli con le giuste aspettative. La "tartaruga" diventa visibile non perché diventano molto spessi, ma perché, se segui una dieta per dimagrire, lo strato di grasso addominale scende e, quindi, diventano più visibili. Per allenare gli addominali in termini di ipertrofia è opportuno dare

il giusto stimolo, inserendo durante la settimana **sedute con un sovraccarico con ripetizione basse e sedute a corpo libero con ripetizioni più alte**. Inoltre, data la loro funzione tonico-posturale è utile inserire esercizi in **isometria** come il Plank o l'Hollow position.

Non è necessario allenarli tutti i giorni, ma farlo **2-3 volte a settimana** variando gli stimoli e modulando i parametri allenanti. Puoi fare **8-12 ripetizioni per 3-5 serie**, scegliendo man mano esercizi più impegnativi, aumentando il sovraccarico o il tempo sotto tensione. Se fai sempre gli stessi esercizi, nello stesso modo e con le stesse ripetizioni il corpo si abitua e non li starai davvero allenando.

Ogni esercizio per gli addominali deve rispettare alcuni **principi esecutivi fondamentali**:

- **bacino in posizione neutra o in leggera retroversione,**
- **esecuzione lenta e controllata,**
- **respirazione attiva,** espirando nella fase di contrazione ed inspirando nella fase di allungamento,
- **evitare compensi lombari e slanci,** mantenendo il controllo del movimento,
- **non tirare il collo,** in quanto iniziare il movimento dal collo allena più lo sternocleidomastoideo che il retto addominale.

Se senti **dolore ai lombi durante l'esecuzione** degli addominali probabilmente esegui male l'esercizio oppure il core non è ancora pronto per fare quel volume di lavoro sugli addominali. A seconda del caso, cura la tecnica o diminuisci il numero di ripetizioni facendo più serie, così da dare uno stimolo allenante più graduale.

3.1. Scheda di allenamento

Di seguito trovi una scheda con cui allenare gli addominali a fine allenamento per tre giorni, con le progressioni per 4 settimane.

Variando le ripetizioni, i carichi e gli esercizi ottieni un allenamento completo per gli addominali.

Giorno	Esercizio	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
1	Crunch	Cedimento × 3 serie	Cedimento × 4 serie	Cedimento × 4 serie	Cedimento × 5 serie
2	Crunch con sovraccarico	8 × 3 serie	8 × 4 serie	10 × 3 serie	10 × 4 serie
3	Plank	30'' × 3 serie	30'' × 4 serie	40'' × 3 serie	40'' × 4 serie



Routine per addominali: come renderli d'acciaio

Project inVictus
Video Youtube

[Apri il video](#)

4. Dieta per gli addominali

Allenare gli addominali è importante, ma senza un'alimentazione adeguata i risultati resteranno nascosti. Per rendere visibili gli addominali è necessario raggiungere una **percentuale di massa grassa sufficientemente bassa**, da ottenere tramite una dieta ipocalorica, ovvero assumendo meno calorie di quelle che consumi quotidianamente.

La “tartaruga” è, infatti, una conseguenza del bilancio energetico e della composizione corporea e non di particolari strategie alimentari, esercizi o metodi che bruciano il grasso addominale. Se vuoi essere definito sull'addome, dovrai perdere gradualmente peso e grasso su tutto il corpo.

Perciò, una volta trovato il tuo fabbisogno calorico giornaliero, imposta un **deficit calorico di 500 kcal se sei un uomo e 350 kcal se sei una donna**. Se il tuo fabbisogno è 2500 kcal al giorno, passa a 2000 kcal oppure 2200 kcal. L'obiettivo sarà **perdere circa lo 0,5-1% del tuo peso corporeo a settimana**.

Una volta trovate le calorie, imposta i macronutrienti, che puoi monitorare tramite un'app conta calorie:

- proteine 1,6-2 g/kg peso corporeo,
- grassi non meno di 0,5 g/kg per gli uomini e 0,8 g/kg per le donne,
- carboidrati le calorie restanti, minimo 2 g/kg.

Per avere una spiegazione pratica e completa anche riguardo ai calcoli, approfondisci con il video sottostante.



Dieta Definizione per una miglior ricomposizione corporea

Project inVictus
Video Youtube

[Apri il video](#)

Questo, insieme ad uno stile di vita attivo e un allenamento che ti porta a migliorare, è ciò che ti darà veri risultati.