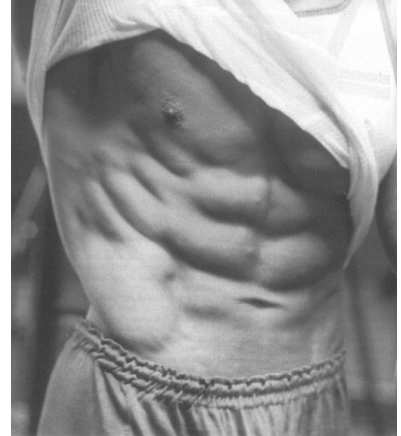


LEGGENDE METROPOLITANE

Molte sono le credenze popolari dure a morire, una di queste è senza dubbio l'infinito dibattito sull'allenamento per ottenere muscoli addominali scolpiti ovvero:

1. Fare centinaia e centinaia di addominali al giorno fa dimagrire.
2. Corro con la panciera in neoprene così i grassi trasudano dai pori come i grassi che colano da un pollo allo spiedo :-)
3. Per risolvere il mal di schiena devi rinforzare gli addominali
4. Gli addominali sono muscoli posturali, per stare diritto devo allenarli sempre



Cercherò di fare un po' di chiarezza prendendo in considerazione le leggi della Fisiologia e della Biomeccanica:

1. **Gli addominali essendo costituiti da tessuto muscolare non hanno rapporto diretto con il grasso sovrastante**, di conseguenza potete anche fare 1000 addominali al giorno (ammesso che qualcuno sia in grado di farli **correttamente**) ma questo non vi consentirà di ridurre il grasso locale.
2. L'unica via per la riduzione dei grassi sottocutanei è quella che prevede il loro utilizzo a scopo energetico nelle cellule muscolari mediante alimentazione e movimento corretti.
3. Il rinforzo della parete addominale **dev'essere in armonia con gli altri gruppi muscolari**, poiché se in eccesso potrebbe favorire problematiche alla zona lombare (situazione molto frequente nei soggetti predisposti ed obbligati in posizione seduta molte ore (autisti - rappresentanti - impiegate ecc.)).
4. L'uomo vive in stazione eretta opponendosi costantemente alla forza di gravità, per cui l'addominale interviene solo marginalmente nell'equilibrio posturale, i più coinvolti in questa funzione sono i muscoli posteriori del corpo ed erettori della colonna vertebrale.

Con questo non voglio certo affermare che allenarli non sia importante, anzi, il movimento e quindi anche il rinforzo muscolare degli addominali, è fondamentale per una vita in forma e in salute, purché l'esercizio fisico sia proporzionato alle caratteristiche individuali del soggetto in un'ottica di globalità e buon senso.

Nuccio Panella

Personal Trainer

specializzato in analisi di composizione corporea