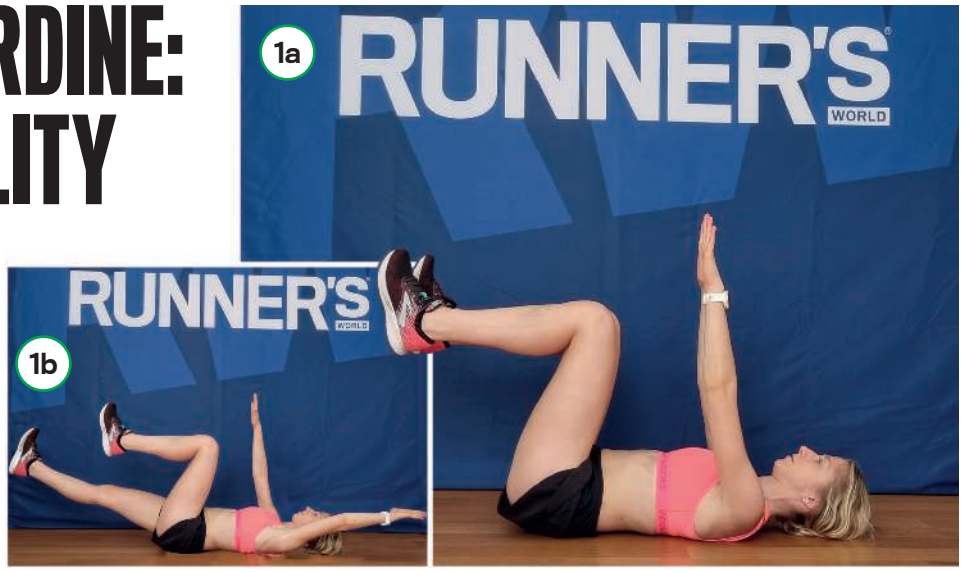
PAROLA D'ORDINE: CORE STABILITY

Allenare i muscoli della parte centrale del corpo è fondamentale per la corsa, e anche per la tartaruga!



C'È ANCORA CHI FA CONFUSIONE. Quando parliamo di sport e movimento, "core" non ha nulla a che fare con "cuore". Infatti, la parola inglese "core", traducibile con "centro", "nucleo", indica quella importantissima fascia di muscoli che circonda il tronco come un corsetto, fornendo supporto alla nostra colonna vertebrale e anteriormente a tutti visceri.
Se non viene allenato correttamente, il core da "punto di forza" si trasforma in "punto debole", non adempiendo più alle sue funzioni principali di sostegno, stabilizzazione, controllo della postura e trasmissione della forza agli arti inferiori.
In altre parole, se pensiamo solo a macinare chilometri e non inseriamo nel nostro programma di allenamento alcuni esercizi di rinforzo per la parte centrale del corpo, aumentiamo il nostro rischio di incorrere in infortuni e problemi di salute.
La buona notizia è che per rinforzare il core non serve lavorare con pesi o macchine in palestra, sono sufficienti pochi esercizi da fare anche a casa, come quelli che ti propongo in queste pagine.
Svolgili con regolarità, almeno una volta a settimana, e vedrai che correrai molto meglio e più forte. Inoltre, dettaglio non da poco, contribuiranno anche a scolpire la tua "tartaruga". RW

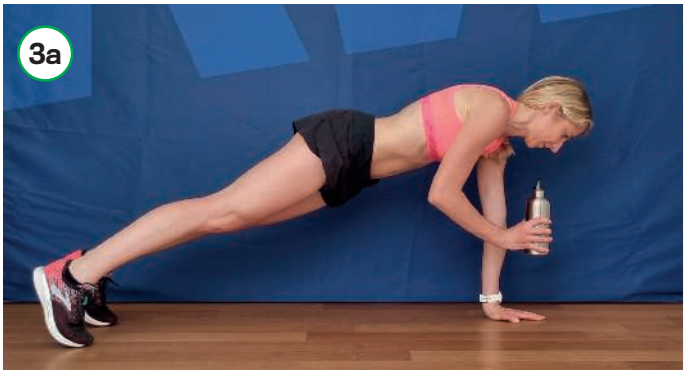
1 DEAD BUG

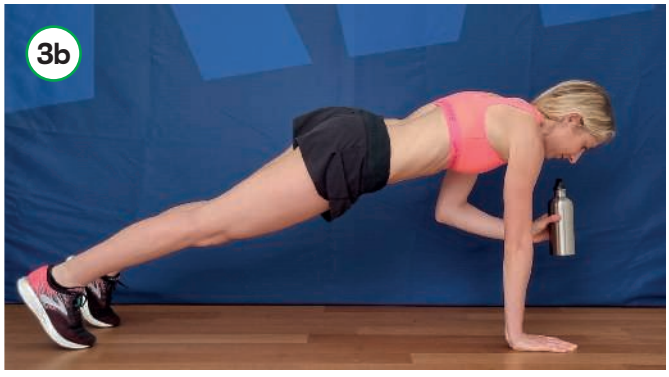
FAI COSÌ Parti in posizione supina, ovvero schiena a terra. Concentrati sulla porzione lombare e immagina di appiattire questa regione contro il pavimento cercando di mantenere costantemente il contatto tra queste due superfici. Porta entrambe le anche in flessione mantenendo le ginocchia flesse a 90 gradi. Fletti entrambe le spalle in modo da avere le braccia perpendicolari al suolo **(1a)**. Da questa posizione distendi braccio e gamba opposti e mantieni la posizione per un paio di secondi **(1b)**. Torna nella posizione di partenza e ripeti con i due arti opposti. Prosegui alternando per 1 minuto.
ATTENZIONE Affinchè l'esercizio sia svolto correttamente, la zona lombare deve rimanere costantemente a contatto con il suolo. Se avverti fastidio o eccessiva tensione nella parte bassa della schiena, tieni la gamba più sollevata.

2 ADDOME IN ROTAZIONE

FAI COSÌ Siediti a terra, con i piedi appoggiati al suolo a distanza di 30/40 cm dal corpo e una borraccia piena dl'acqua o un manubrio tra le mani. Inclina la schiena all'indietro fino a creare fra busto e cosce un angolo di 45°. Ruota a sinistra **(2a)** e destra **(2b)** per 30 secondi. Ripeti almeno 3 volte.

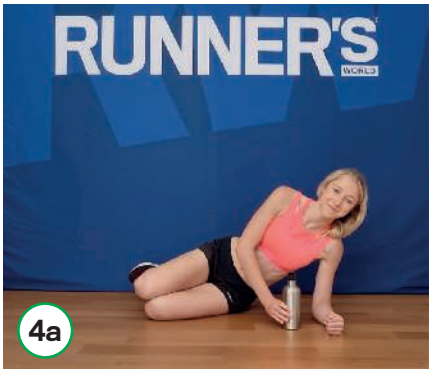
SABRINA GALIMBERTI
OSTEOPATA, IDEATRICE DI MULTIFUNCTIONAL TERAPIST OF MOVIMENT (MTM)
SGOSTEOPATA.IT





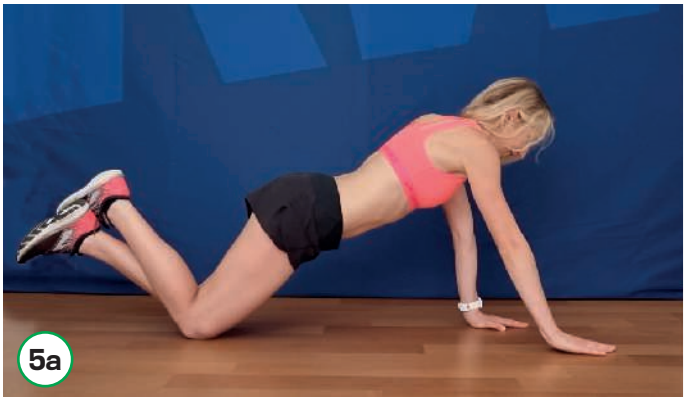
3 PLANK SU MANI CON BORRACCIA

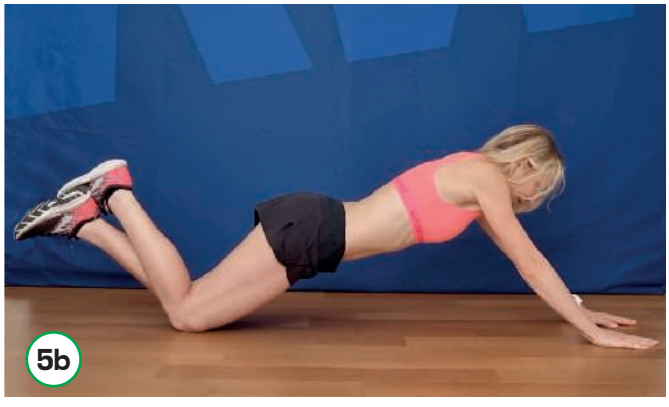
FAI COSÌ Parti dalla posizione del plank sulle mani, tenendo una borraccia nella mano destra **(3a)**. Le mani devono essere allineate sotto le spalle, il corpo in linea, l'addome in attivazione, ovvero mantieni la pancia in dentro. Senza cedere con il bacino prova a spostare la borraccia da destra a sinistra **(3b)** e viceversa. Ripeti per 30 secondi/1 minuto.



4 PLANK LATERALE DINAMICO

FAI COSÌ Parti dalla posizione del plank laterale, con le gambe in appoggio, piegate a 90 gradi, e il gomito allineato sotto la spalla **(4a)**. Solleva il bacino portandolo più in alto che puoi. A questo punto distendi il braccio e la gamba che si trovano più in alto **(4b)**. Tocca con la mano il ginocchio e distendi nuovamente. Fai almeno 10 ripetizioni per lato.





5 AB HANDS

FAI COSÌ In appoggio sulle ginocchia, avanza leggermente con il busto, appoggia i palmi a terra e continua l'avanzamento staccando una mano dopo l'altra **(5a)**. L'obiettivo è riuscire ad avanzare il più possibile **(5b)**. Fondamentale è l'attivazione dell'addome (pancia dentro) e la contrazione dei glutei, perché forniscono maggiore stabilità. Quando sarai arrivato il più avanti possibile, "cammina" indietro sulle mani fino a tornare nella posizione di partenza. Ripeti per 45 secondi/1 minuto.

PER INIZIARE Comincia avanzando leggermente, per acquisire maggiore consapevolezza e sicurezza. Quando ti sentirai pronto, potrai procedere con l'avanzamento. Puoi aumentare la difficoltà dell'esercizio utilizzando un rullo o una fitball.