



# SUPER

## ADDOMINALI



**SUPERLUCA**

[superpalestra.it](http://superpalestra.it)

## INDICE DEI CONTENUTI

A chi è rivolta questa guida .....	3
Introduzione .....	4
Miti da sfatare sugli addominali .....	5
Addominali alti, bassi e centrali .....	5
Gli addominali sono fatti di sole fibre bianche .....	5
Allenare gli addominali ogni giorno .....	6
Come allenare gli addominali? .....	6
Non puoi farti male allenando gli addominali! .....	7
Gli errori più comuni per l'allenamento degli addominali.....	8
Movimenti incompleti .....	8
Errata respirazione.....	8
Velocità di esecuzione troppo elevata .....	8
Non usare mai pesi extra .....	9
Slanciare e sfruttare l'inerzia nell'esecuzione degli esercizi .....	9
Continuare sempre a fare gli stessi esercizi .....	9
Gli esercizi per gli addominali che funzionano .....	11
#1 AB Roller.....	12
#2 "Bicicletta" .....	13
#3 Crunch .....	14
#4 Crunch con corda.....	16
#5 Crunch Inverso.....	17
#6 Crunch obliquo.....	18
#7 Crunch su FitBall.....	19
#8 Jack knife.....	20
#9 Knee Raise: sollevamento delle ginocchia alla sbarra.....	21
#10 Leg Raise: sollevamento delle gambe alle parallele .....	23
#11 Obliqui alla panca romana.....	24
#12 Plank.....	25
#13 Side Plank.....	26
#14 Sit Up.....	27
#15 Sollevamento delle gambe su panca.....	28
#16 Sollevamento delle ginocchia su panca.....	29

#17 Sollevamento dei manubri per obliqui .....	30
#18 Torsioni del busto.....	31
Cosa fare prima e dopo l'allenamento degli addominali.....	32
Periodizzazione dell'allenamento degli addominali.....	33
Come inserire l'allenamento degli addominali nel tuo schema di allenamento.....	35
Addominali per chi si allena 2 volte alla settimana .....	35
Addominali per chi si allena 3 volte alla settimana .....	36
Addominali per chi si allena 4 volte alla settimana .....	36
Piano nutrizionale per un addome scolpito .....	38
Fase iniziale - settimana 1 – 4.....	39
Fase intermedia - settimana 5 – 8.....	41
Fase finale - settimana 9 – 12.....	43
Schemi di allenamento per gli addominali .....	46
Schemi di allenamento per principianti.....	48
Schemi di allenamento per intermedi .....	55
Schemi di allenamento per avanzati.....	61

## A chi è rivolta questa guida

Se sei un professionista che vuole gareggiare in qualche competizione tipo fitness o bodybuilding questa guida non fa per te.

Questa guida si rivolge a chi vuole rinforzare la regione addominale per migliorare in altri sport e per migliorare le proprie prestazioni su altri esercizi (tanti) che coinvolgono gli addominali in palestra. In particolare penso agli esercizi multiarticolari complessi che sono, del resto, quelli che permettono di mettere su le basi per un fisico atletico, forte e, soprattutto, sano.

Ovviamente un miglioramento della forza, della forza resistente e della resistenza degli addominali può corrispondere anche ad un miglioramento estetico. Dico può perché se non mangerai in modo corretto vedrai (e potrai anche misurare) un miglioramento delle tue prestazioni fisiche ma non avrai altrettanta soddisfazione davanti allo specchio.

Con questa guida imparerai ad eseguire gli esercizi in modo corretto, le tecniche di allenamento, i principi di base e tutto quanto possa esserti di aiuto per migliorare.

In sostanza questa è una guida per gli addominali per persone normali, per chi si allena dalle 2 alle 4 volte alla settimana, che non muore di fame per arrivare al 3% di grasso corporeo, ma che vuole migliorare pur restando una persona normale, con altri interessi al di fuori della palestra.

# Introduzione

La palestra è un posto dove proliferano leggende di ogni tipo. Palestra che vai, leggenda che trovi. E non stiamo semplicemente parlando di racconti di gente che sollevava camion di ghisa con una mano mentre con l'altra reggeva il cellulare recitando Dante. Stiamo soprattutto parlando di leggende legate alle tipologie di allenamento.

In realtà la palestra, e in particolare l'allenamento con i pesi, sono stati un po' il precursore della tendenza negativa a far parlare le persone che non sanno di ogni cosa. Infatti già dopo 3 sedute di allenamento ci sono persone che si sentono in dovere di dispensare consigli, di spiegare tecniche di allenamento, protocolli fantasiosi basati sull'aria fritta. E così siamo tutti personal trainer.

Fortunatamente non è tutto così semplice. Si deve studiare, provare, sbagliare, riprovare, sbagliare di nuovo e arrivare alla fine a capire cosa davvero dobbiamo fare per migliorare.

Questo te l'ho detto già molte volte. E se leggi già da un po' **SuperPalestra** avrai sicuramente avuto già modo di sentire questo mio "mantra".

In questa guida ti parlo del gruppo muscolare che più di tutti è vittima di queste leggende da palestra: gli addominali.

Il motivo per cui gli addominali sono oggetto di tanta speculazione è facile: sono una delle prime parti in vista in un fisico sia maschile che femminile. E allora si parla di six pack e di pancia piatta, si accende la TV e si vedono attrezzi di ogni genere per allenare l'addome. Provare ogni tipo di allenamento e ogni diavoleria che la gente tenta di vendere è impensabile ed impossibile.

Quello che voglio darti con questa guida è un vantaggio in termini di tempo: fai da subito le cose giuste, in modo da perdere meno tempo possibile dietro a dettagli insignificanti o strategie non utili o potenzialmente dannose.

Troverai tutto spiegato nel modo più semplice possibile e se qualcosa non sarà chiaro avrai sempre la possibilità di contattarmi e proverò a chiarire tutto quello che non sei riuscito a capire. La mia mail è [info@superpalestra.it](mailto:info@superpalestra.it) puoi scrivermi quando vuoi.

Insomma.. non ti lascerò solo!

# Miti da sfatare sugli addominali

Prima di passare in rassegna tecniche, esercizi e altri aspetti fondamentali che ti permetteranno di avere un addome eccezionale, vediamo di sfatare alcuni dei principali miti su questo gruppo muscolare.

## Addominali alti, bassi e centrali

Il primo problema nasce dal nome: addominali. Nome maschile plurale. Quindi gli addominali sono tanti. Sono alti, mediani e bassi. Poi ci sono i trasversi e gli obliqui. Sono molti, non a caso poi si chiamano six pack ,quindi sono almeno 6. Poi avrai visto anche foto di chi mostra un “eight pack” o addirittura una “ten pack”. Roba incredibile.

E’ un peccato che gli addominali siano in realtà un unico muscolo chiamato **retto addominale** e che non esistano questi mitologici addominali bassi, alti e centrali. Solo gli addominali obliqui hanno dignità di essere considerati a parte.

A partire dal nome sei già stato tratto in inganno... e magari il tutto si fosse fermato qui...

## Gli addominali sono fatti di sole fibre bianche

Se non te l’hanno mai detto, le fibre muscolari sono, a grandi linee, di 2 tipologie: fibre rosse, che sono quelle che si usano tipicamente negli sport di forza, in cui si fa uno sforzo molto intenso per un breve periodo di tempo, e fibre bianche, che hanno caratteristiche del tutto opposte cioè sono quelle che si usano in sforzi di lunga durata.

E’ un po’ come la differenza che c’è tra uno sprinter e un maratoneta. Uno sprinter nel suo allenamento farà sforzi intensi per brevi periodi, proprio perché deve gareggiare al massimo per pochi secondi, al contrario chi fa distanze lunghe si allena per privilegiare sforzi ben più prolungati.

Gli addominali sono per lo più fatti di fibre bianche, questo ti hanno sempre detto. Proprio per questo fatto si devono fare serie di almeno 20 ripetizioni e non usare mai pesi extra rispetto al proprio peso corporeo perché questo potrebbe addirittura crearti danni alla schiena. E non avrebbe senso, perché andresti ad allenare fibre bianche con l’allenamento che nasce espressamente per le fibre rosse, forti ed esplosive. E quindi tu lì, imperterrito, a fare 200 serie da 30 ripetizioni di crunch.

Un maratoneta per correre e muovere le gambe usa gli addominali. Un powerlifter che fa squat o stacchi da terra usa gli addominali.

Pensi davvero che queste 2 tipologie di sforzo per questi atleti possano essere le stesse? Pensi che debbano allenarsi allo stesso modo? Io direi proprio di no...

Come muscolo postulare l’addome ha una grande resistenza, ma quando viene reclutato per uno squat pesante deve resistere per poco tempo a carichi pesanti. E questo lo fa con delle

fibre rosse. Che sono presenti. Anche queste vanno allenate. Mi dispiace dirtelo in modo così diretto.

E mi dispiace anche dirti che il metodo dei 1000 addominali alla volta è poco efficiente. Con questo non voglio dire che non funzioni, non a caso nel seguito di queste pagine troverai anche un metodo shock che serve per togliersi da una fase di stallo che prevede appositamente un numero spropositatamente alto di ripetizioni.

Voglio solo dirti che se vai in palestra e ti alleni per migliorare le tue performance e il tuo fisico, devi allenare fibre bianche e rosse per ogni singolo muscolo. E questo vale anche per gli addominali.

Questo significa in pratica che non c'è tutta questa differenza tra gli altri gruppi muscolari e gli addominali. Le fibre sono sempre quelle e la loro distribuzione non è così diversa da altri comparti muscolari.

## Allenare gli addominali ogni giorno

Gli addominali sono un muscolo speciale, quindi vanno allenati ogni giorno. Infatti servono perché devi stare in piedi e li usi tutto il giorno tutti i giorni. Per questo motivo ogni volta che vai in palestra devi allenarli.

Quali siano le caratteristiche speciali di questi muscoli addominali, tanto decantate nelle palestre di tutta Italia sinceramente non lo so. Le fibre muscolari, come ti ho appena accennato, sono quelle con cui sono fatti gli altri muscoli. Non c'è niente di differente.

Se allenerai gli addominali tutti i giorni li sovrallenerai, come tutti i muscoli. E' vero che esiste l'allenamento in multifrequenza, ma c'è una grossa differenza tra allenare un muscolo con una frequenza più elevata e frantumarlo!

Tieni sempre ben presenti i segni che il corpo ti trasmette. Se hai dolori agli addominali, dovuti al fatto che ti sei intensamente allenato il giorno prima, fare 10 set da 50 addominali, indipendentemente dagli esercizi, non sarà mai una buona idea.

Ricordati sempre che il tuo corpo è il primo a conoscere se stesso. Ignorare i segnali del corpo è sempre un errore. Un errore che potresti pagare al minimo con scarsi risultati, ma sul lungo termine potresti pagarlo in modo più importante. Presta attenzione a questo aspetto.

## Come allenare gli addominali?

Come nella maggior parte dei casi la risposta non è univoca. Dipende da quali sono i tuoi obiettivi.

Come ti ho già detto sopra un maratoneta e un powerlifter non potranno allenare gli addominali allo stesso modo. Tutto sta essere onesti e capire qual è l'obiettivo che ti sei proposto.

Iniziamo con il più comune degli obiettivi: **perdere la pancia e avere la tartaruga**. Il miglior esercizio, indiscutibilmente, è l'immobilizzazione della mano con la quale mangi.

**Non esiste alcun esercizio che serva per la riduzione del grasso addominale.** Come del resto il dimagrimento localizzato è una chimera o semplicemente un'invenzione delle televendite. Se vuoi provare a ridurre il giro vita la cosa migliore è lavorare sulla tua alimentazione. Ad esempio è meglio intraprendere un percorso di dieta lipolitica o di una dieta per la definizione muscolare.

Se invece il tuo obiettivo è tra quelli realistici e sensati allora procedi oltre con questa guida, perché troverai sicuramente tanti consigli che ti aiuteranno. Se vuoi migliorare gli addominali per migliorare globalmente negli esercizi principali e fondamentali, allora devi allenare gli addominali in funzione di questo tipo di sforzi.

Pensaci un attimo. Gli addominali li usi ad esempio quando fai degli squat pesanti o quando fai degli stacchi da terra pesanti. Usi più o meno il 40% del tuo corpo e questi muscoli ti servono per stabilizzare il tutto. Se hai addominali forti potrai sollevare più pesi. Quanto tempo però i tuoi addominali staranno sotto tensione? 1 minuto? 1 minuto e mezzo? Allora perché fare 600 addominali e una serie da 12 minuti di plank?

Non è il tipo di allenamento che serve a te. Devi allenare principalmente gli addominali per il range di lavoro che andranno a fare e successivamente passare alle fibre che userai meno. E' importante che tu alleni sempre in modo completo un muscolo e quindi anche gli addominali. Tutte le fibre sono degne di essere allenate!

Se invece sei un atleta di sport che richiedono una resistenza spiccata allora devi fare un allenamento che faccia leva soprattutto sulla forza resistente dell'addome e quindi siano le fibre bianche ad essere principalmente sollecitate. E quindi qui è meglio dare spazio ad esercizi a corpo libero, aumentando il tempo sotto tensione degli addominali.

In fondo c'è, come in ogni cosa, da capire prima di tutto quello che vogliamo ottenere per capire cosa realmente ci serve. La risposta molte volte risiede già nella domanda stessa, se questa è posta in modo corretto.

## **Non puoi farti male allenando gli addominali!**

Niente di più falso.

Come tutti gli esercizi che puoi eseguire in palestra, se li fai male, possono fare male. Con questo intendo che possono provocare dei danni alla tua salute.

Gli addominali in questo senso non fanno eccezione. Ovviamente quando vai a svolgere esercizi con sovraccarico il problema potrebbe addirittura accentuarsi.

Fare male gli addominali significa poter incorrere in problemi alla schiena o addirittura in problemi di pubalgia.

Se già hai problemi alla schiena dovrai prestare il doppio dell'attenzione e prendere il doppio delle precauzioni quando ti alleni ed in particolare quando alleni gli addominali.



# Gli errori più comuni per l'allenamento degli addominali

Al di là di quello che ti ho detto fino a questo momento ci sono alcuni errori che vanno evitati quando si fanno gli esercizi per gli addominali. Vediamone insieme una breve rassegna.

## Movimenti incompleti

Ti ho detto credo almeno un centinaio di volte che l'allenamento con i pesi non equivale a spostare un peso da un punto A ad un punto B, ma che sia fondamentale il modo in cui il muscolo effettua lo spostamento del peso. E' il modo in cui lavora il muscolo e non come si sposta il peso che determina i risultati dell'allenamento!

Quando alleni gli addominali devi compiere movimenti che permettano di estendere e contrarre il retto addominale. L'ottimo è quello di non rilasciare il muscolo, massimizzando così il tempo in cui il muscolo rimane sotto tensione. Fare ripetizioni molto corte, attorno al punto di massimo sforzo è solo una variante delle serie classiche che può essere vista come una strategia di allenamento avanzata. Io ti consiglio di eseguire sempre dei movimenti completi. E questo vale per qualsiasi esercizio, non solo per gli addominali.

## Errata respirazione

In tutti gli esercizi con i pesi è importante la respirazione. Primo perché senza ossigeno il muscolo è impossibilitato a funzionare.

Secondo perché se non butti fuori l'aria mandi la tua pressione a picchi inusitati. E' questo ovviamente non ti fa bene alla salute.

Terzo sforzerai il diaframma e ti verrà l'effetto rigonfiamento.

Per gli addominali la respirazione da seguire è quella standard: in contrazione espira, butta fuori l'aria, mentre in fase di decontrazione del muscolo inspira. E' facile, ma è necessaria concentrazione per seguire questo tipo di respirazione. Dopo poco, se ti concentri sull'esecuzione, ti verrà spontaneo.

## Velocità di esecuzione troppo elevata

Non so se ti è mai capitato di vedere quelli che io chiamo "gli addominali a coniglio". I conigli quando si accoppiano vanno ad una velocità che è seconda solo alla velocità di propagazione della luce nel vuoto.

Ci sono persone che fanno gli addominali a 3000 all'ora. Non so sinceramente quale sia il senso. Non conosco uno sport che richieda questo tipo di sforzo. E quindi non so dare una motivazione a questo tipo di allenamento.

La velocità corretta è quella che ti consente di allenare al massimo della possibilità fibre bianche o fibre rosse. Ogni esercizio ha quindi una velocità propria di esecuzione.

### Non usare mai pesi extra

Se usi pesi ti viene la pancia sporgente. Falso.

La pancia sporgente ti viene se bevi la birra. Non chiedermi quanta perché per questo non so darti una risposta. Non ho esperienza personale in merito!

La regione addominale è come qualsiasi altro gruppo muscolare: per costruirla devi darti da fare con i pesi.

In altre parole, bisogna ipertrofizzare la muscolatura dell'addome. Non è solo una questione di perdere grasso. Gli addominali spessi saranno visibili anche quando la percentuale di grasso corporeo non sarà troppo bassa.

### Slanciare e sfruttare l'inerzia nell'esecuzione degli esercizi

Questo porta a usare muscoli ausiliari come ad esempio i flessori dell'anca. Quindi sebbene tu faccia più ripetizioni, quello che fai è solo spostare lo sforzo su altri muscoli, che non sono il motivo per il quale stai facendo quell'esercizio.

Detto in altre parole: stai solo perdendo tempo.

### Continuare sempre a fare gli stessi esercizi

Gli esercizi che ti permetteranno di migliorare sono quelli nei quali sei carente, non quelli in cui riesci già bene.

Chi fa sempre gli stessi esercizi è perché con quelli si sente all'interno della sua comfort zone, sono quelli che gli creano minor difficoltà. Paradossalmente se ti alleni in questo modo, non solo per gli addominali, ti stai condannando all'insuccesso!

E' un po' come a scuola: per migliorare devi fare le cose che non sai fare, non quelle che già sai fare. Quindi dacci dentro con tutti questi esercizi che non ti piacciono: sono quelli che ti permetteranno di avere gli addominali che hai sempre voluto avere.

## ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

## Gli esercizi per gli addominali che funzionano

Questa è forse la sezione più importante della guida, dove ti presento una selezione di esercizi per gli addominali.

Perché non presentarteli tutti? Perché se te li presentassi tutti dovresti operare una tua selezione e quindi provare e riprovare quello che funziona maggiormente. Per fare questa selezione, e capire quello che realmente mette sotto torchio gli addominali, ci vuole tempo. Come ti ho detto questa guida ti permette di risparmiare tempo!

Insomma riuscirai ad ottenere prima i risultati che hai sempre desiderato!

La selezione che ti propongo varia da esercizi classici ad esercizi che non sono molto comuni in palestra. Ci sono esercizi con i pesi, esercizi a corpo libero e di tipo isometrico basati sulla sola contrazione del muscolo.

Ogni esercizio ha una sua ragione di esistere che viene poi messa in pratica nelle schede di allenamento.

Gli esercizi sono proposti in ordine alfabetico per non fare torto a nessuno di loro!

## #1 AB Roller

Visto in TV e promosso come attrezzo rivoluzionario che permette in poco tempo di avere addominali d'acciaio, questa macchinetta permette di fare un esercizio ottimo per il core. Coinvolge infatti glutei e muscoli della schiena, lombari in primis.

Nella posizione iniziale le manopole di **AB roller** devono essere davanti agli occhi, le braccia stese e contratte, schiena in tensione. A questo punto scendi in avanti più che puoi. Nella posizione estrema effettua una contrazione di picco di almeno un paio di secondi e poi ritorna alla posizione iniziale, in modo tale che gli addominali non vengano mai rilassati durante il movimento. Lavora con alte ripetizioni, serie tra 15 e 20.

Puoi usare questa macchina anche per fare gli addominali obliqui. Per fare questo basta che la traiettoria dell'attrezzo sia non rettilinea, ma curvilinea.

Ricorda sempre di mantenere una velocità contenuta.



**LIVELLO**  
Medio



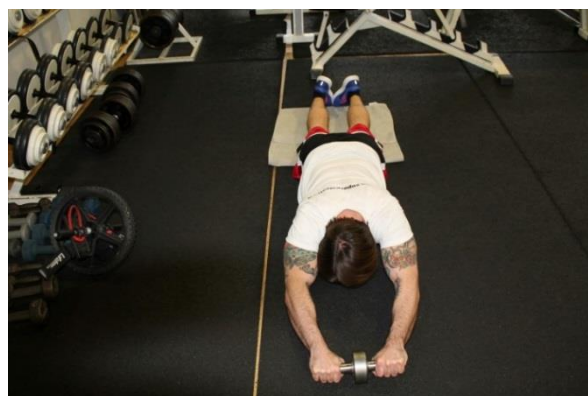
**FOCUS**  
Retto addominale centrale, muscoli della schiena, spalle



**TARGET**  
Rafforzare tutto il core



1. Posizione di partenza per AB Roller



2. Posizione di contrazione di picco per AB Roller

## #2 “Bicicletta”

Questo è l'esercizio delle nostre nonne. O quello che gli “atleti” del film “7 Kg in 7 gg” provavano invano a fare. In realtà, studi alla mano, l'attivazione delle fibre muscolari che si ottiene con questo esercizio non è trascurabile.

Abbinata al fatto che con un po' di esercizio puoi riuscire a fare un numero cospicuo di ripetizioni, equivale a dire che non devi perdere di vista questo esercizio.

Mettiti su una panca e stendi una gamba e metti l'altra con le ginocchia a 90 gradi. Adesso quello che devi fare è, in modo fluido, invertire la posizione delle 2 gambe, ossia la gamba piegata si stende e l'altra si piega. Puoi aggiungere una rotazione del busto per coinvolgere anche gli obliqui.

Nella sua semplicità è quindi un esercizio completo! Proprio per questo motivo non devi lasciarlo da parte!



**LIVELLO**  
Medio



**FOCUS**  
Retto addominale  
basso



**TARGET**  
Aumentare  
resistenza

## #3 Crunch



3. Posizione di partenza per il classico crunch



4. Contrazione di picco per il classico crunch

Questo è il classico esercizio che ti hanno fatto fare fin da bambino durante le ore di educazione fisica a scuola. La sua importanza è didattica, ma come esercizio isometrico se strizzi i muscoli in modo corretto darà i suoi risultati.

Per eseguire in modo corretto questo esercizio parti da sdraiato a terra, con le ginocchia piegate e i piedi a terra. Le gambe non dovranno muoversi durante tutta l'esecuzione dell'esercizio. Lo scopo dell'esercizio è quello di staccare le spalle da terra. Tutto il resto della schiena rimane sempre a contatto con il pavimento. Le mani possono essere incrociate davanti al petto, messe lungo i fianchi oppure incrociate dietro la testa. Più o meno mento e petto devono rimanere ad una distanza costante.

Fondamentale è la respirazione: butta fuori l'aria in contrazione e inspira quando ritorni con le spalle a terra. Cerca di esaltare il più possibile la contrazione di picco, mantenendo le spalle in aria alla massima altezza per almeno un secondo.



### LIVELLO

Basso



### FOCUS

Retto addominale alto

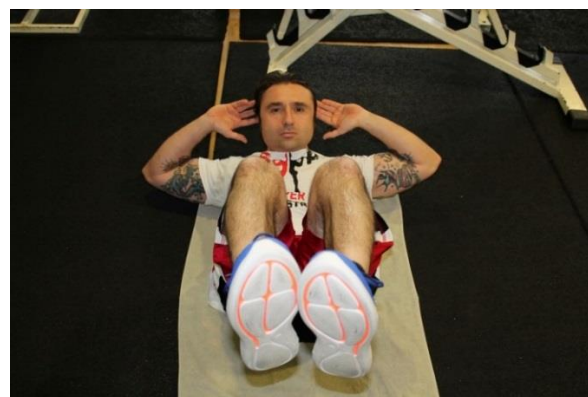


### TARGET

Imparare la contrazione del retto addominale



5. Crunch con gambe a 90 gradi



6. Crunch con gambe a 90 gradi

Non andare veloce, non avrebbe alcun senso. Stai attento ai muscoli del collo, non irrigidire troppo per evitare contratture. Vuoi aumentare la difficoltà dell'esercizio? Porta le gambe a squadra, con le ginocchia piegate a 90 gradi oppure porta le braccia dietro dietro la testa.

Nel primo caso avrai gli addominali già in tensione, nel secondo andrai a spostare il peso da sollevare più lontano dal punto di rotazione, le braccia sono sostanzialmente una sorta di peso extra.

Ovviamente oltre che eseguire l'esercizio a terra, se hai a disposizione la panca che ti permette di bloccare le gambe ben venga! In questo modo potrai eliminare uno degli errori tipici, ossia perdere le gambe durante l'esecuzione della contrazione di picco.



7. Crunch con braccia dietro la testa



8. Crunch su panca



## #4 Crunch con corda

Una delle varianti del crunch. L'utilizzo della corda consente di sollevare un carico aggiuntivo (da una poliercolina tipicamente). Perché usare una corda e non una barra? Per comodità della presa e profondità del movimento.

Stai attento ad eseguire una contrazione dell'addome e non a tirare giù il peso con i muscoli lombari. Tieni sempre a mente che stai allenando gli addominali e non la schiena! Per fare questo non devi fare la rotazione intorno al bacino, ma devi avvicinare il mento verso terra, proprio come avvicini il mento alle ginocchia mentre fai il crunch.

Gli errori più comuni, come potrai immaginare, sono usare un peso eccessivo o un peso troppo leggero. Con un peso troppo pesante rischi di non contrarre addome e di spostare il peso con tutta la muscolatura di contorno. Con un peso troppo leggero invece farai troppe ripetizioni e rischierai di aumentare la velocità di esecuzione. Trova il giusto compromesso tra peso e velocità di esecuzione. Il trucco di questo esercizio è mantenere la contrazioni di picco a lungo. E' uno di quegli esercizi indicati per un peso alto e poche ripetizioni.

Può anche essere eseguito alla lat machine, con il vantaggio di bloccare il sedere.



**LIVELLO**  
Medio



**FOCUS**  
Retto addominale centrale



**TARGET**  
Pesi aggiuntivi facilmente scalabili e lunghe contrazioni



9. Contrazione di picco per crunch con corda

## #5 Crunch Inverso

Sicuramente una delle varianti più complesse del crunch e una di quelle per le quali compiere errori è più facile.

Sdraiati a terra, con le mani lungo i fianchi, palmi a terra. Solleva le gambe a squadra, perpendicolari rispetto al pavimento. Facendo forza a terra solleva i glutei con la contrazione degli **addominali**. Sono i glutei che si sollevano, il resto della schiena rimane a contatto con il pavimento.

Nella parte alta dell'esercizio cerca di mantenere la contrazione di picco. E' questa che permette l'attivazione delle fibre muscolari del retto addominale. Controlla il movimento ed esegilo il più lentamente possibile. Non devi slanciare. Più riesci a sollevare i glutei, più gli addominali lavorano.

Se non riesci ad eseguire il **crunch inverso** con le gambe a squadra piega le ginocchia. Il movimento risulterà più semplice perché il carico viene ridotto e non viene coinvolto il muscolo retto femorale. E' fondamentale che la nuca e il collo siano sempre a contatto con il terreno.

Evita di compiere i classici errori: la maggior parte delle persone tende a non muovere la parte bassa del corpo con gli addominali ma con una spinta della schiena. Così gli addominali non lavorano e l'esercizio di per sé diventa inutile.



**LIVELLO**  
Alto



**FOCUS**  
Retto addominale  
basso



**TARGET**  
Aumentare forza

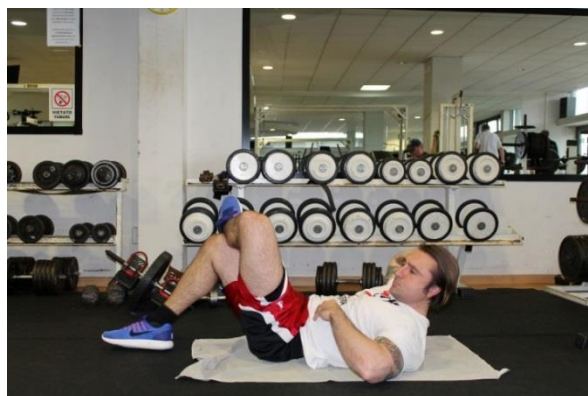


10. Contrazione di picco per crunch inverso

## #6 Crunch obliquo



11. Torsione del busto per crunch obliquo



12. Variante con gamba accavallata

Questa variante del crunch serve per andare a coinvolgere gli addominali obliqui. Quello che devi fare è semplicemente andare ad aggiungere una rotazione del busto al momento in cui sei in contrazione, portando il gomito verso il ginocchio.

Un modo classico che avrai visto fare per eseguire la torsione è quello di accavallare una gamba e spingere poi il gomito verso il ginocchio della gamba accavallata.

Ovviamente anche questo esercizio può essere eseguito sia a terra che sulla apposita panca per addominali.



### LIVELLO

Basso



### FOCUS

Retto addominale centrale e obliqui



### TARGET

Imparare la contrazione del retto addominale e degli obliqui



13. Variante con gambe incrociate



14. Variante su panca

## #7 Crunch su FitBall



15. Posizione di partenza per il crunch su fitball



16. Contrazione di picco per il crunch su fitball

Questa è una delle varianti più comuni del crunch nelle classi di aerobica. Eseguirlo su fitball (chiamata anche swissball) permette di andare ad allungare maggiormente gli addominali nella parte bassa del movimento (oltre l'orizzontale).

Il movimento è identico a quello del classico crunch, ma la necessità di stabilizzazione ti obbligherà a non lasciare la contrazione del retto addominale per un momento, altrimenti rischierai di ribaltarti.

I consigli di esecuzione e gli errori da evitare sono esattamente quelli della variante classi che abbiamo già visto poco sopra.



### LIVELLO

Basso



### FOCUS

Retto addominale alto



### TARGET

Imparare la contrazione del retto addominale

## #8 Jack knife



17. Posizione di partenza per il jack knife



18. Contrazione di picco per il jack knife

Può un esercizio per gli addominali avere il nome di un coltello? Ebbene sì. Anche questo per confonderti le idee nell'allenamento degli addominali.

In realtà non è nient'altro che un esercizio di contrazione degli addominali che puoi fare a terra o su una panca (preferisco per una questione di mobilità la seconda versione).

Mettiti con il sedere sulla panca, con le gambe dirette a 90 gradi rispetto alla lunghezza della panca. Allarga le braccia per metterti in una posizione stabile. Solleva le gambe e porta poi le ginocchia al petto ed il petto verso le ginocchia. Gli addominali si contraggono. Torna lentamente nella posizione iniziale e ripeti il movimento.

Mantenere la posizione e non oscillare spostando il focus su altri muscoli è il difficile di questo esercizio.



**LIVELLO**

Medio



**FOCUS**

Retto addominale centrale e basso



**TARGET**

Alte ripetizioni

## #9 Knee Raise: sollevamento delle ginocchia alla sbarra



19. Posizione di partenza per knee raises



20. Contrazione di picco per knee raises

Questo è il primo di una serie di esercizi che prevedono di muovere le gambe, pertanto si concentrano principalmente sulla parte bassa del retto addominali. Uno dei principali “problemi” di questa tipologia di esercizi è il coinvolgimento dei flessori dell’anca. Essere impeccabili quindi è basilare.

Puoi eseguire questo esercizio sia alla sbarra, come fanno tipicamente coloro che si allenano con il calisthenics, o alle parallele. Fondamentalmente non cambia niente (se esegui il tutto in modo corretto).

Appenditi alla sbarra o mettiti in posizione alle parallele, appoggiandoti con i gomiti in modo da bloccare la parte superiore del corpo. Partendo con le gambe quasi completamente stese (quasi, perché non devi partire da una posizione in cui gli addominali sono rilassati), porta su le ginocchia.

Un buon esercizio è quando le ginocchia arrivano parallele rispetto al pavimento. Un ottimo esercizio è quando riesci a ruotare leggermente rispetto al bacino. Inutile sottolineare che il tempo sotto tensione del retto addominale deve essere prolungato il più possibile.

Quando riporti le gambe verso il basso prova due diverse alternative: la prima porta le gambe direttamente verso il basso, la seconda porta le gambe in avanti e poi verso il basso. Ti renderai conto come la seconda traiettoria renderà il movimento più impegnativo.

Puoi eseguire l’esercizio anche in sospensione usando gli appositi sostegni.



### LIVELLO

Medio



### FOCUS

Retto addominale centrale



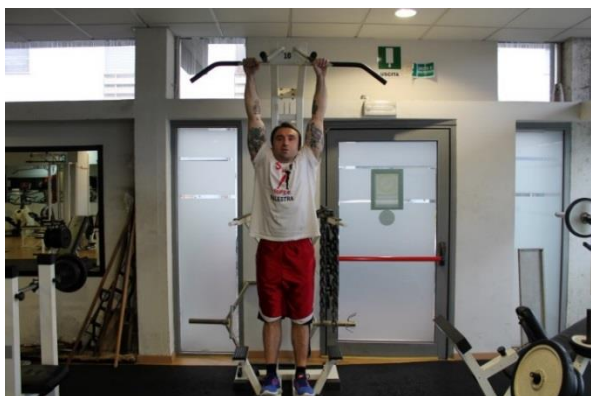
### TARGET

Forza per il retto addominali, propedeutico per il leg raises



21. Contrazione di picco per hanging knee raises

## #10 Leg Raise: sollevamento delle gambe alle parallele



22. Posizione di partenza per leg raises



23. Contrazione di picco per leg raises

Questo esercizio per me è un must. Anzi direi proprio che questo è il mio esercizio preferito. Premetto innanzitutto che non è un esercizio facile. Tutt'altro.

Troverai chi ti dice che questo esercizio è per gli addominali bassi. Ti ho già spiegato che il retto addominale è solo uno.

E' altresì vero che come tutti gli esercizi che prevedono la rotazione attorno al bacino il maggiore stress è a carico della parte inferiore del retto addominale. E non c'è altro esercizio come questo per sollecitare la parte bassa dell'addome.

Puoi fare questo esercizio alla sbarra o alle parallele, il succo non cambia.

Se all'inizio riesci a fare 3 o 4 ripetizioni non ti preoccupare. E' normale. Devi andare avanti e continuare perché non c'è altro esercizio che ti permetterà di sviluppare così tanta forza nella regione addominale.

La posizione di partenza è la stessa di quella del knee raises. La differenza è che devi sollevare le gambe a squadra. Come prima, un buon esercizio è con le gambe parallele al pavimento, un ottimo esercizio è con le gambe che vanno leggermente oltre il parallelo, con rotazione attorno al bacino.

La parte fondamentale di questo esercizio è non slanciare in nessun modo le gambe. Se lo fai allora significa che non sei ancora in grado di svolgere questo esercizio. E quindi devi optare per qualcosa di più semplice.



**LIVELLO**

Alto



**FOCUS**

Retto addominale



**TARGET**

Aumentare forza



## #11 Obliqui alla panca romana

Sicuramente uno dei migliori esercizi per gli obliqui è questo esercizio isometrico che puoi eseguire alla panca romana, quell'attrezzo che tipicamente si usa per allenare i muscoli lombari, ossia i muscoli della schiena bassa.

Si tratta di un esercizio che troppo spesso viene "dimenticato" quando si allenano gli addominali. In realtà è davvero ottimo!

Mettiti di fianco sulla panca romana, facendo attenzione a bloccare i piedi. Nella posizione di partenza devono essere ben saldi.

Mano dietro la testa (o entrambe, come preferisci) ed effettua una contrazione degli obliqui che sono dal lato opposto della panca.

L'errore che vedo sempre fare è quello di curvarsi dalla parte della panca. Così facendo quello che faresti è semplicemente andare a rilassare questa parte, mentre dovresti al contrario mantenerla contratta il più possibile, come in ogni esercizio isometrico.



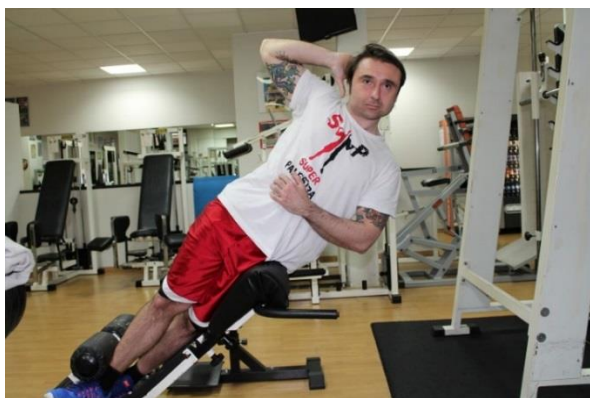
**LIVELLO**  
Alto



**FOCUS**  
Obliqui



**TARGET**  
Contrazione di picco per gli obliqui



24. Posizione di partenza per gli obliqui alla panca romana



25. Contrazione di picco per gli obliqui alla panca romana

## #12 Plank



## 26. Plank

Questo è il principe degli esercizi isometrici (esercizi che usano solo la contrazione e il peso del proprio corpo). Tipicamente inserito tra gli esercizi per gli addominali è un esercizio molto più completo, che coinvolge tutta la parte centrale del corpo.

Per prima cosa metti a terra un tappetino per gli addominali e allungati. Quello che devi fare è metterti in equilibrio sugli avambracci. Il tuo corpo deve essere tutto perfettamente allineato, per questo ti consiglio, se possibile, di stare di lato ad un specchio, dove potrai verificare che le articolazioni della spalla, del bacino e del ginocchio siano tutte disposte su una linea.

Fai attenzione a non alzare il bacino, altrimenti gli addominali non saranno più in tensione e il carico sarà tutto spostato sui glutei. Se, al contrario, il bacino va verso il basso gli addominali saranno stirati e il carico sarà solo sui lombari, ma con una compressione delle vertebre lombari "non indicata".



**LIVELLO**  
Alto



**FOCUS**  
Core



**TARGET**  
Migliorare tutta la regione centrale del corpo

## #13 Side Plank

Se il plank è quanto di meglio esiste per il core, per coinvolgere anche gli addominali laterali devi passare al side plank!

In un esercizio isometrico è di fondamentale importanza la posizione di partenza. Infatti è proprio questa che devi mantenere per tutta la durata dell'esercizio. E la posizione del side plank è più complessa di quella del plank.

Parti dalla classica posizione del plank, con i gomiti appoggiati a terra. A questo punto porta il peso su un solo lato. Se vai a destra, porta il braccio sinistro sospeso in aria, quanto più il linea con l'altro braccio. Quando la tua posizione è stabile mantienila. Ripeti successivamente per l'altro lato.

Le varianti principali del plank laterale servono per rendere l'esercizio un po' più complicato. Sono tutti accorgimenti che puoi prendere in considerazione quando riesci ad eseguire la variante principale senza tentennamenti e almeno per 90 secondi (per singola parte, ovviamente).

La prima variante prevede semplicemente che invece di stare appoggiati sul gomito tu stia in appoggio sul braccio disteso. Non ti sembra così difficile? Prova e mi saprai dire..

Altra possibile variante è passare da esercizio isometrico, dove cioè è la sola contrazione del muscolo ad essere l'esercizio stesso, a sollevare il bacino. Oltre a questo puoi effettuare la rotazione del braccio attorno al busto. Tutti questi accorgimenti rendono l'esercizio dinamico e spostano il focus sull'addome.



**LIVELLO**  
Alto



**FOCUS**  
Core e obliqui



**TARGET**  
Migliorare tutta la regione centrale del corpo e gli addominali obliqui



27. Side Plank

## #14 Sit Up



28. Posizione di partenza del sit up su panca



29. Posizione finale del sit up su panca

Questo esercizio è un altro di quelli che hai fatto a scuola durante l'ora di educazione fisica. Purtroppo nella maggior parte dei casi te lo facevano fare in modo sbagliato. Un po' perché ti facevano fare le corse a chi lo faceva più velocemente, un po' perché ti portavano a fare lo stesso movimento che facevi per il crunch. E questi 2 esercizi non sono assolutamente la stessa cosa!

Puoi eseguire questo esercizio o a terra o su una panca (di solito su una panca con sostegno per le gambe che permette di bloccarle). Io preferisco questa seconda variante.

Nella variante a terra devi sdraiarti, schiena a terra e allargare le gambe un po' più dell'ampiezza delle spalle. Piedi e talloni sempre a terra, mani dietro il collo, a sorreggerlo, testa a terra in fase di inizio del movimento. Adesso sali, staccando tutta la schiena da terra (non solo le spalle come accade con il crunch!!). Tipicamente se non sei abbastanza forte sugli addominali e non spingi i piedi a terra, il movimento ti porterà a sollevare le gambe. Per questo spesso questo esercizio viene fatto con qualcuno che ti tiene ferme le gambe a terra.

Con la panca per il sit up i piedi sono ancorati e non hai i problemi sopra descritti.

In entrambi i casi devi andare molto lentamente, sia in fase ascendente che in fase discendente, si inspira quando si contrae l'addome, si espira in decontrazione.

Gli errori comuni sono quelli di alzare i piedi e fare degli strappi durante l'esecuzione del movimento che non risulta quindi fluido.



### LIVELLO

Medio



### FOCUS

Retto addominale centrale



### TARGET

Forza resistente

## #15 Sollevamento delle gambe su panca



### 30. Sollevamento delle gambe su panca

Se non sei al livello del leg raises e del knee raises precedentemente descritti, allora parti ancora più dalle basi, facendo i sollevamenti delle gambe su panca.

Ovviamente questo esercizio è più facile, perché il carico è inferiore, ma ti porta anche a compiere un po' di errori tipici.

Il primo che tu possa incurvare la schiena durante l'esecuzione dell'esercizio. Questo mette a rischio la colonna vertebrale, ponendola in una posizione "innaturale".

Il secondo è che tu svolga troppo velocemente l'esercizio, non contraendo gli addominali e usando solo muscoli ausiliari per muovere le gambe, tipo i flessori dell'anca.

Concentrati sulla contrazione degli addominali, sulla respirazione e mantieni sempre la schiena schiacciata contro la panca.



**LIVELLO**  
Medio / Basso



**FOCUS**  
Retto addominale



**TARGET**  
Imparare la contrazione del retto addominale; prodeutico agli esercizi che prevedono rotazione attorno al bacino e movimento delle gambe

## #16 Sollevamento delle ginocchia su panca



31. Sollevamento delle ginocchia su panca

Versione ancora più facile del sollevamento delle gambe su panca.

Ovviamente questo esercizio lo puoi svolgere le prime sedute di allenamento quando sei da poche settimane in palestra.

Attenzione comunque all'esecuzione perché anche se l'esercizio è meno impegnativo non significa che eventuali errori non possano fare male quanto errori compiuti su esercizi più complicati.



**LIVELLO**  
Basso



**FOCUS**  
Retto addominale



**TARGET**  
Imparare la contrazione del retto addominale; prodeutico agli esercizi che prevedono rotazione attorno al bacino e movimento delle gambe

## #17 Sollevamento dei manubri per obliqui

Quando devi fare un esercizio che serva per mettere forza sugli obliqui non c'è niente di meglio che prendere un bel manubrio pesante e sollevarlo con la sola forza degli obliqui.

Esercizio di facile esecuzione, ma che per dare i suoi risultati deve essere fatto con religiosa dedizione. Parti con un manubrio al lato del fianco, parallelo a terra. Solleva il manubrio verticalmente, contraendo gli addominali obliqui dalla parte opposta rispetto a dove stai tenendo il peso. Contrazione di picco e poi ritorna nella posizione iniziale. Tutto qua. Ma con un manubrio da 20 e passa chilogrammi non sarà una passeggiata.

In alternativa al manubrio puoi usare dei cavi bassi, che daranno analogia tensione del manubrio.



**LIVELLO**  
Medio



**FOCUS**  
Addominali obliqui



**TARGET**  
Forza per gli obliqui



32. Sollevamento del manubrio per gli obliqui



33. Sollevamento dei cavi bassi per gli obliqui

## #18 Torsioni del busto



34. Torsione del busto



35. Torsione del busto

Questo è l'esercizio numero uno per la quantità di persone che lo eseguono in modo errato. La maggior parte delle persone lo svolgono alla velocità del ventilatore di casa.. E questo è un problema, perché sottopongono la colonna vertebrale a torsione, che è la tipologia di sollecitazione alla quale risponde peggio per conformazione. E se usi un bilanciere, che ha un peso di almeno 10 Kg, allora il problema potrebbe anche essere maggiore.

Questo è un esercizio isometrico, quindi come nel plank e nelle sue varianti conta come e quanto contrai il muscolo. Devi quindi cercare di accentuare la contrazione al massimo e mantenere quella posizione per almeno 5 secondi prima di passare dall'altro lato. E poi ripeti. Non devi passare da una parte all'altra in continuazione a 200 Km all'ora!

L' errore nasce dalla credenza che questo esercizio è come fare cardio specifico per l'addome, quindi una sorta di esercizio brucia grasso dell'addome.

Purtroppo questo, mi dispiace dirtelo... non è vero.

**LIVELLO**

Facile

**FOCUS**Addominali  
obliqui**TARGET**Contrazione degli  
obliqui



## Cosa fare prima e dopo l'allenamento degli addominali

Prima di fare gli addominali, così come ogni altro allenamento per qualsiasi altro gruppo muscolare, dovresti preparare il muscolo allo sforzo.

Poiché avrai dei vantaggi dall'allenamento solo quando riuscirai ad allungare e contrarre il muscolo, devi per prima cosa allungare il retto addominale e la spina dorsale, che sono le parti coinvolte da tutti gli esercizi.

Per allungare la spina dorsale puoi per prima cosa semplicemente rimanere appeso ad una sbarra per una ventina di secondi. Per allungare gli addominali mettiti nella posizione che vedi qui sotto.

Ripeti entrambe le 2 operazioni per un paio di volte e sarai pronto per iniziare (hai fatto un po' di riscaldamento cardiovascolare prima? i classici 12 minuti? o dovevo specificartelo?).

Dopo la seduta di addominali quello che devi fare è scaricare la schiena, quindi porta le gambe al petto e spingi la schiena a terra. Spesso lo "scarico" post allenamento viene considerato inutile e dimenticato. Ma tutt'altro, è importante farlo. Solo a quel hai veramente finito di allenare gli addominali!



36. Stretching per Addominali



37. Stretching per Addominali

# Periodizzazione dell'allenamento degli addominali

Di solito mi sento chiedere ogni quanto è necessario cambiare o modificare una scheda di allenamento, in particolare per gli addominali.

Ovviamente non c'è una risposta che vale per tutti. Anzi.

Nemmeno per la stessa persona c'è una risposta univoca: sono troppi gli elementi che determinano la necessità di un cambio di allenamento.

Ti faccio alcuni esempi. Una scheda può non dare più risultati perché stai mangiando male o stai riposando troppo poco, o perché non stai spingendo abbastanza.

Quindi la scheda in sé non è il problema, sono quelle che i matematici chiamerebbero le condizioni al contorno. Quindi quando ti poni o poni a qualcuno questa domanda, devi essere molto onesto nel fotografare la tua situazione attuale per capire se hai davvero necessità di modificare un tipo di allenamento o devi modificare qualche altra abitudine che limita i tuoi miglioramenti. E questo è vero sia per gli addominali che, più in generale, per tutti gli altri muscoli.

Fatta questa doverosa premessa, cerchiamo di capire quanto deve durare un ciclo di allenamento per gli addominali. Quanto tempo va mantenuta inalterata una scheda di allenamento per gli addominali?

Parto dal presupposto che tu stia seguendo un'alimentazione corretta e che tu stia dormendo quanto il tuo organismo ti richiede per condurre una vita sana e per ottimizzare le tue performance.

Sinceramente ti dico che io cambio molto spesso la scheda degli addominali. Ti spiego perché.

Allenare gli addominali è noioso. Chi ti dice il contrario è perché probabilmente è tra i pochi fortunati che può mostrarli perché ha per natura un basso tasso di grasso e i suoi addominali sono visibili fin da quando era piccolo. Se facessi ogni volta lo stesso tipo di sequenza di esercizi probabilmente la terza volta avrei già smesso e tutto il programma sarebbe andato alle ortiche (ti scrivo così.. ma se fossimo stati faccia a faccia in palestra ti avrei detto un'altra cosa!!). Variare mi aiuta quindi a rimanere sulla retta via, mi evita la noia della ripetitività;

Perché alterno sessioni ad alte ripetizioni con sessioni a basse ripetizioni e a sessioni in cui prevedo entrambe le tipologie di approcci. Come ti ho già detto prima, fibre bianche e fibre rosse, entrambe hanno la necessità di essere allenate per ottenere risultati;

Perché a seconda delle sessioni voglio dare maggior importanza alla parte alta, mediana o bassa del retto addominale, accoppiando in modo differente gli esercizi.

Perché sembra che la zona addominale venga stimolata al meglio in cicli per via di un'abitudine per così dire "dinamica" da parte del muscolo.

La periodizzazione dell'allenamento degli addominali, in effetti, è l'aspetto che rende l'allenamento di questo muscolo un po' differente rispetto agli altri.

Sebbene infatti mi piaccia adottare delle varianti abbastanza spesso anche per gli altri gruppi, non ho mai adottato un approccio per il quale cambio radicalmente in modo frequente un allenamento. Questo perché non ne ho mai sentito il bisogno e perché comunque sono riuscito ad ottenere buoni risultati con un approccio "tradizionale".

In base a quello che ti ho appena accennato è quindi possibile allenare gli addominali anche in brevi cicli di allenamento concentrati che durano due settimane. Ogni 2 settimane puoi cambiare routine.

Ad esempio puoi pensare ad un approccio di questo tipo:

- 2 settimane serie standard con alternanza alte basse ripetizioni sulle sedute;
- 2 settimane superserie con alte e basse ripetizioni;
- 2 settimane esercizi isometrici di tenuta

Sinceramente non sono di quelli che smettono di allenare gli addominali per alcune settimane. A me piace sempre prendermi cura di questa regione del corpo e non ritengo che lo stress generato sugli addominali da altri esercizi pesanti per gambe o dorsali sia sufficiente per sviluppare gli addominali che sto cercando di ottenere.

Questo però è vero per me, valuta tu stesso, provando, se un periodo off dall'allenamento diretto degli addominali possa essere di aiuto. Prova, capirai se è ok o no.

# Come inserire l'allenamento degli addominali nel tuo schema di allenamento

Il modo in cui inserisci l'allenamento per gli addominali nella tua routine di allenamento dipende ovviamente dalla frequenza con cui ti alleni e dal frazionamento che hai previsto per il tuo allenamento.

Faccio riferimento ad alcuni classici schemi di suddivisione dell'allenamento nel quale ti potrai quasi sicuramente ritrovare. Coprono la maggior parte degli allenamenti delle persone "normali" (se sei un atleta professionista credo che tu stia leggendo una guida che è al di sotto del tuo grado di allenamento standard!).

## Addominali per chi si allena 2 volte alla settimana

Solitamente chi segue questo tipo di schema divide l'allenamento della parte alta del corpo da quello della parte bassa. In altre parole, torace un giorno e gambe l'altro.

In questo tipo di suddivisione, tipica di chi si sta avvicinando alla palestra, non possiamo che inserire l'allenamento per gli addominali in entrambe le sessioni.

Come consiglio mi sento di dirti di mettere gli esercizi che prevedono la rotazione con interessamento delle gambe nella sessione del torace.

In questo modo i flessori dell'anca, che un poco saranno sollecitati, non verranno sovrallenati nella sessione per le gambe. Ma questo è solo un sofismo.

L'importante è che non tralasci l'allenamento dell'addome, perché se sei in questo gruppo, significa che probabilmente devi allenare l'addome per migliorare negli esercizi di base.

## Addominali per chi si allena 3 volte alla settimana

Beh.. in questo caso ci sono diverse opzioni. Potrai avere queste tipologie di suddivisioni:

1. Pettorali e bicipiti/ Pettorali tricipiti
2. Dorsali e tricipiti / Dorsali e bicipiti
3. Gambe e spalle

oppure

1. Pettorali e Dorsali
2. Bicipiti e Tricipiti
3. Gambe e spalle

oppure

1. Pettorali, spalle e tricipiti
2. Dorsali e bicipiti
3. Gambe

Nel primo caso usi una divisione standard, nel secondo alleni muscoli antagonisti, mentre nel terzo caso si dà priorità alle gambe. Quello che conviene fare dipende da diversi fattori:

- per prima cosa se prendi la prima e la terza sessione hai 2 giorni almeno per riposare l'addome e dare al muscolo il giusto tempo per recuperare.
- altra considerazione da fare è che vorrai cercare di mantenere la durata delle sessioni più o meno uguale (e al di sotto dell'ora, per cercare di non arrivare ad una sovrapproduzione di cortisolo, che provoca invecchiamento dei tessuti).

Tendenzialmente andrei ad evitare di allenare gli addominali con le gambe (quadricipiti, bicipiti femorali e polpacci) che sono l'allenamento senz'altro più lungo (più esercizi e, probabilmente con recuperi un po' più lunghi).

## Addominali per chi si allena 4 volte alla settimana

In questo caso le combinazioni sono ovviamente molte di più. Quindi andare ad analizzare ognuna di queste sarebbe quantomeno un approccio lungo e che non darebbe un valore aggiunto significativo.

Pertanto ci conviene basarci su fattori generali. Io preferisco mettere gli addominali con le gambe, perché per squat e stacchi li andrai ad usare. E preferisco fare una seduta non massacrante, ma che serva da condizionamento, in modo tale che anche gli addominali, quando sottoposti allo sforzo dello squat, siano pronti.

L'altra seduta tendo invece a metterla con le braccia o comunque con un allenamento che è più corto. E in questo caso prediligo una seduta ben più intensa.

# PIANO NUTRIZIONALE

# Piano nutrizionale per un addome scolpito

Ti ho già detto che per avere un addome scolpito è necessario curare l'alimentazione. La percentuale di grasso corporeo che dovrà infatti scendere al di sotto del 10%. Significa che se pesi 80 Kg, solo 8 Kg del tuo peso dovranno derivare da grasso. E credimi... non sono molti!

Ma in cosa consiste la **dieta per addominali scolpiti**? Per avere addominali che si vedono dovrai impegnarti parecchio.

L'**alimentazione per addominali scolpiti** è fondamentalmente ipocalorica, con un contenuto proteico abbastanza elevato. Quello che ti consiglio è suddividere i micronutrienti come segue: 40% proteine, 40% carboidrati, 20% grassi.

Puoi capire che il ridotto consumo di carboidrati porterà il tuo organismo ad aumentare il metabolismo, cioè consumerai più grassi. Una dieta per la definizione muscolare ti aiuterà sicuramente ad avere meno grasso nella regione addominale.

Avrai momenti di fame acuta, ma se fosse un obiettivo facile avere un **fisico asciutto**... lo avrebbero tutti! Pochi grassi e carboidrati.. e tanta tanta forza di volontà.

Vediamo insieme più in dettaglio cosa intendo per una dieta per la definizione muscolare.

Innanzitutto chiariamo che perdere peso è un concetto differente rispetto alla perdita di grasso. Perdere peso significa perdere anche massa muscolare e liquidi.

La **definizione muscolare**: significa andare ad eliminare il grasso corporeo mantenendo la massa muscolare che abbiamo messo su durante il periodo invernale. Quindi la **dieta per definizione muscolare** va ben al di là del semplice perdere peso.

Il peso in fondo è un indicatore fuorviante per questo tipo di dieta, quello che conta è il tasso di grasso corporeo, cosa non facile da andare a misurare, e lo specchio, che sarà il tuo più grande amico, il tuo peggior nemico e sicuramente sarà un giudice imparziale.

Per avere un addome scolpito pensiamo di organizzare il piano nutrizionale in 3 periodi. Per ognuno dei periodi il piano dei pasti giornalieri prevede 8 pasti, di cui come sempre 3 principali e 5 spuntini (sono compresi nel conteggio dei pasti frullati proteici). Tipicamente il piano nutrizionale è di 12 settimane, ma puoi adattarlo tranquillamente al tuo caso.

## Fase iniziale - settimana 1 – 4

Vediamo alcune considerazioni circa i pasti che abbiamo inserito in questa tabella di alimentazione:

- i carboidrati sono concentrati nella prima parte del giorno e sono di tipo complesso (lo diciamo in base all'indice glicemico degli alimenti proposti), privilegiando ove possibile fonti che includano anche una buona quantità di fibre alimentari;
- si usano integratori proteici in polvere per dare disponibilità di proteine di alta qualità e di rapido assorbimento prima e dopo l'allenamento. Si usano le caseine a lento assorbimento prima di coricarsi anche per ritardare la fame che potrebbe insorgere di notte. Se vuoi provare un prodotto eccellente scegli la caseina macellare. Proteine del siero del latte invece per il preworkout, come ti ho sempre consigliato per avere disponibilità durante la sessione di allenamento;
- lo spuntino di metà mattina può essere sostituito da una barretta che contenga sia carboidrati sia proteine per comodità (immaginiamo che sarai sul posto di lavoro o a scuola/università). Se effettui questa sostituzione privilegia allora il riso integrale a pranzo al posto del pane integrale;
- puoi variare pollo con tacchino o pesce bianco per la cena, giusto per non eccedere con il rigore e per alleviare la noia che sicuramente insorgerà.



# Alimentazione

Fase iniziale, settimane 1-4



## Fase intermedia - settimana 5 – 8

Il tuo fisico dovrebbe aver già reagito e nonostante tu stia sperimentando indolenzimento dovuto ad un approccio di allenamento più intenso e frequente del solito, dovresti avere ugualmente una grande riserva di energia tale da consentire di affrontare a testa bassa anche la seconda parte del programma.

Durante questa fase l'alimentazione prevede una riduzione della quantità di carboidrati che andrai ad assumere e contemporaneamente dovrai ridurre, anche se limitatamente, l'apporto complessivo di calorie. La diminuzione di carboidrati e di calorie complessive viene compensata da un aumento della quantità di proteine, che consentirà di non vedere i muscoli dissolversi nel nulla. Una corretta gestione dei carboidrati nella dieta di definizione è fondamentale.

Devi seguire un approccio di suddivisione dei macronutrienti 40:40:20, con una quantità pari di carboidrati e proteine.

Di seguito trovi un piano nutrizionale completo, ma ovviamente i cibi che sono elencati nella piano possono essere modificati con cibi di pari contenuto nutrizionale (per capirsi.. se cambi pollo con tacchino non ci sono assolutamente problemi!).

Questo ti consentirà di limitare la noia e di avere sempre a tavola le solite tre pietanze.

- a colazione si aumenta il numero delle uova, se ne mangiavi uno si passa fino a 3 uova, garantendo un ottimo apporto di **grassi** per il mattino che ci consentirà di non abbattere il tasso di testosterone per l'intera giornata. Non ti preoccupare dell'aumento di **grassi alimentari** la mattina, avrai tutto il tempo per muoverti e per consumarli;
- rimangono inalterati i pasti pre e post allenamento, perché le esigenze del nostro fisico bene o male rimangono le stesse; anche il pasto prima di andare a dormire rimane lo stesso per lo stesso motivo;
- Si raccomanda di limitare la quantità di carboidrati la sera, quindi le 2 patate sono piccole e il tuo stomaco sarà riempito da uno dei migliori alimenti per il bodybuilding, i broccoli;

# Alimentazione

Fase intermedia, settimane 5-8



## Fase finale - settimana 9 – 12

Questa terza fase di piano nutrizionale per la **definizione muscolare** implica una riduzione, anche se non drastica, della quantità di calorie complessive giornaliere.

Altro aspetto che puoi notare è una riduzione addizionale della quantità di carboidrati giornalieri, che passa dal 40% della seconda fase ad un 30% di questa terza ed ultima fase.

Per conservare i muscoli in questa ultima fase ci si affida ai grassi alimentari, che salgono un poco nel tasso complessivo, mentre poco più del 40% della quantità delle calorie totali è ad appannaggio delle proteine. Quindi fondamentalmente stiamo seguendo una dieta ad alto tasso di proteine e grassi alimentari e pochi carboidrati.

Questa strategia ti consentirà di smaltire grasso corporeo che non rende evidenti i muscoli.

Sebbene la **dieta di definizione muscolare** per la seconda fase non appaia così differente dalla prima, le differenze sono sensibili. Sono state introdotte un po' di modifiche ai pasti soprattutto nella prima fase della giornata. In questa fase dovrai aspettarti miglioramenti almeno paragonabili al primo mese del programma.

Cerca di tenere sotto controllo sia il tuo peso che le tue misure per capire se effettivamente stai perdendo grasso corporeo o stai anche perdendo massa muscolare.

La terza parte del programma sarà quella in cui i risultati saranno meno evidenti perché sarai meno coperto di adipe e starai quindi solo affinando il tuo aspetto fisico. Sei nella fase del cesellamento e non dello scalpello!

**NB:** ti raccomando prima di seguire un qualsiasi piano nutrizionale di consultare un medico specializzato. Quanto esposto non è un'indicazione di dieta o di piano alimentare, ma semplicemente quanto testato dall'autore.

# Alimentazione

Fase finale, settimane 9-12



# SCHEMI DI ALLENAMENTO

## Schemi di allenamento per gli addominali

Vediamo adesso di mettere in pratica quello che ti ho spiegato fino a questo momento. Ordiniamo gli esercizi in alcune tabelle di allenamento per gli addominali che puoi anche stampare e portare con te in palestra.

Gli schemi di allenamento sono divisi per 3 livelli di difficoltà e tengono conto di tutti gli aspetti che ti ho illustrato fino a questo momento.

# SCHEMI DI ALLENAMENTO PRINCIPIANTI



## Schemi di allenamento per principianti

Come hai potuto intuire in queste schede per principianti ho messo un esercizio con focus per ognuna delle regioni del retto addominale. Per iniziare questo è sufficiente. Soprattutto perché in questo tipo di schede l'importante non è tanto quanti addominali riesci a fare, ma quanto riesci ad apprendere della contrazione degli addominali. Capire come e quanto riescono a contrarsi gli addominali è fondamentale per passare di livello. Non progredirai mai se non avrai la coscienza di come si contrae il retto addominale e gli obliqui.

Dovrai anche riuscire a capire cos'è il bruciore dei muscoli dopo l'allenamento. Se non ci sarà il tuo allenamento non sarà stato sufficiente. Se al contrario sarai morto che non riuscirai ad alzarti dal letto la mattina seguente forse avrai esagerato e gli esercizi che richiederanno l'uso degli addominali il giorno seguente li eseguirai male. Quindi queste schede sono principalmente "educative"!

- Schema per Principiante PR0 1
- Schema per Principiante PR0 2
- Schema per Principiante PR0 3
- Schema per Principiante PR0 4
- Schema per Principiante PR0 5

Come vedrai il tempo di recupero è ridotto, ma non ridottissimo. Le prime 3 tabelle (PR01, PR02, PR03) sono di tipo "standard".

Le successive 2 tabelle (PR04 e PR05) presentano un altro tipo di allenamento che per gli addominali è molto utile: l'allenamento a circuito. Cosa significa? Che tutti gli esercizi presenti nella tabella devono essere eseguiti uno di seguito all'altro. Ogni volta che esegui tutti gli esercizi della tabella hai completato 1 giro del circuito.

Nell'allenamento a circuito hai complessivamente meno serie, ma l'intensità è maggiore perché c'è meno recupero tra le serie. Prova ad alternare le 2 tipologie di allenamento e capirai sicuramente la differenza.

Se vedi nell'ultima scheda (PR05) ho iniziato ad inserire il knee raises e di seguito il crunch con corda perché è una scheda di transizione che deve portarti verso il livello successivo. Infatti è un esercizio intermedio che ti permette di aumentare in maniera molto progressiva il carico. Oltre a questo ha anche un esercizio in più. E, per la prima volta, sono state introdotte ripetizioni in numero più basso, perché vorrei che tu iniziassi a capire come sollecitare anche le fibre rosse degli addominali.

Quando passare alla nuova scheda? Quando sarà ormai troppo semplice per te!



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **PRINCIPIANTI**

### PR01

1	Sollevamento delle ginocchia su panca	serie	3	ripetizioni	10-15	recupero	45"
2	Crunch	serie	3	ripetizioni	10-15	recupero	45"
3	Crunch obliqui	serie	3	ripetizioni	10-15	recupero	45"



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **PRINCIPIANTI**

### PRO2

1	Sollevamento delle gambe su panca	serie	3	ripetizioni	10-15	recupero	45"
2	Sit up	serie	3	ripetizioni	10-15	recupero	45"
3	Crunch obliqui	serie	3	ripetizioni	10-15	recupero	45"



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **PRINCIPIANTI**

### PR03

1	Bicicletta	serie	3	ripetizioni	10-15	recupero	45"
2	Torsioni del busto	serie	3	ripetizioni	10-15	recupero	45"
3	Crunch su panca	serie	3	ripetizioni	10-15	recupero	45"



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **PRINCIPIANTI**

### PR04

1	Crunch	serie	1	ripetizioni	10-15	recupero	15"
2	Torsioni del busto	serie	1	ripetizioni	10-15	recupero	15"
3	Sollevamenti delle gambe su panca	serie	1	ripetizioni	10-15	recupero	15"
4	Crunch con corda	serie	1	ripetizioni	10-15	recupero	15"
5	Bicicletta	serie	1	ripetizioni	10-15	recupero	15"
6	Sollevamento dei manubri	serie	1 (per lato)	ripetizioni	10-15	recupero	15"



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **PRINCIPIANTI**

### PR05

1	Knee raises	serie	1	ripetizioni	10-15	recupero	15"
2	Crunch con corda	serie	1	ripetizioni	8	recupero	15"
3	Crunch	serie	1	ripetizioni	10-15	recupero	15"
4	Jack Knife	serie	1	ripetizioni	10-15	recupero	15"
5	Sollevamento delle ginocchia su panca	serie	1	ripetizioni	10-15	recupero	15"
6	Sit up	serie	1	ripetizioni	10-15	recupero	15"
7	Obliqui ai cavi bassi	serie	1 (per lato)	ripetizioni	8	recupero	15"

## SCHEMI DI ALLENAMENTO INTERMEDI

## Schemi di allenamento per intermedi

Adesso passiamo al livello successivo. Ormai le schede per Principianti non fanno per te, passiamo al livello intermedio. Ecco le schede che trovi qua sotto.

- Schema per Intermedio IN0 1
- Schema per Intermedio IN0 2
- Schema per Intermedio IN0 3
- Schema per Intermedio IN0 4

Lascia che ti dia qualche informazione in più per ciascuna delle schede per Intermedio che ho preparato.

La prima scheda per Intermedio (IN01) inizia più o meno dallo step seguente rispetto alla scheda a circuito del principiante (PR05). Sempre un esercizio per area, tempi di recupero leggermente più stretti (ma 10" saranno importanti su 12 serie, saranno 2 minuti in meno su un allenamento di circa 10 minuti... sono ben il 20% in meno.. non è di sicuro poco..). Ricordati che in quelle 8 ripetizioni di crunch con corda devi sputare sangue!

La seconda scheda per Intermedio (IN02) inizia con un esercizio per il core. Ricordati di mantenere la contrazione di picco, non deve diventare un esercizio aerobico. Idem per gli altri 2 esercizi. Questa scheda si basa principalmente sulla contrazione di picco e sul numero elevato di ripetizioni. In pratica l'esatto contrario della scheda precedente IN01. Quindi è chiaro che potresti alternare le 2 schede.

La terza scheda per Intermedio (IN03) è del tutto particolare. Io la faccio almeno una volta al mese. È una scheda che mi permette di misurare il mio livello di allenamento dell'addome. Prendo infatti il tempo sul primo plank e sul side plank e lo confronto con quanto fatto il mese prima. In questo modo verifico i miei progressi (o regressi... a volta capita!). Ti consiglio di farlo. Questa scheda è valida anche al livello superiore: la sua "intensità" dipende infatti da quanto tenete la posizione. Mi raccomando: segui la posizione corretta! Sempre!

La quarta scheda (IN04) e la quinta scheda (IN05) prevedono un allenamento a circuito (come già hai sperimentato con le schede Principianti). Per l'allenamento a circuito degli intermedi 2 o 3 giri trovi 5 esercizi che si basano su alto e basso numero di ripetizioni. E per la prima volta si fa un esercizio di difficoltà elevata, ovvero il leg raises. Se vedi che al terzo giro sei ancora in grado di fare un giro è il momento di andare avanti e di passare al livello successivo! Sei diventato grande! Puoi ritenerti un avanzato!





# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **INTERMEDI**

### IN01



	serie	ripetizioni	recupero
<b>1</b> Knee Raises	4	12	35"

	serie	ripetizioni	recupero
<b>2</b> Crunch con corda	4	8	35"

	serie	ripetizioni	recupero
<b>3</b> Obliqui alla panca romana	4 (per lato)	12	35"



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **INTERMEDI**

### IN02

1	AB roller	serie	4	ripetizioni	25	recupero	35"
2	Jack Knife	serie	4	ripetizioni	25	recupero	35"
3	Sollevamento dei manubri per gli obliqui	serie	4 (per lato)	ripetizioni	25	recupero	35"



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **INTERMEDI**

### IN03

		serie	ripetizioni	recupero
1	Plank	1	-	35"
2	Side Plank	1 (per lato)	-	35"
3	Plank	1	-	35"



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **INTERMEDI**

### IN04

1	Leg raises	serie 2/3	ripetizioni MAX	recupero 15"
2	Crunch con corda	serie 2/3	ripetizioni 8	recupero 15"
3	Crunch per obliqui	serie 2/3	ripetizioni MAX	recupero 15"
4	AB Roller	serie 2/3	ripetizioni MAX	recupero 15"
5	Sit up con peso	serie 2/3	ripetizioni 8	recupero 15"

# SCHEMI DI ALLENAMENTO AVANZATI

## Schemi di allenamento per avanzati

Ok, passiamo alle schede per Avanzati. Qua inizia il divertimento vero! Scopriamo insieme le schede che ho preparato.

- Schema per Avanzato AV0 1
- Schema per Avanzato AV0 2
- Schema per Avanzato AV0 3
- Schema per Avanzato AV0 4
- Schema per Avanzato AV0 5

Con la Scheda per Avanzato AV01 per prima cosa si inizia ad aumentare il numero delle serie. Devi arrivare fino a 15. Già da questa prima scheda vedi come si fanno sia le alte ripetizioni (fino al massimo che ne riesci a fare) che le basse ripetizioni, con peso, ovviamente.

La Scheda per Avanzato AV02 include il plank che ti deve letteralmente mandare in fiamme gli addominali. Il resto è "ordinario" ma dalla grande intensità. Un mix di alte basse ripetizioni, con un recupero modesto. A questo livello dovresti essere in grado di superare i 5 minuti di plank. Se così non è allora devi capire se il tuo problema è negli addominali o se invece è sui lombari.

La Scheda per Avanzato AV03 invece è orientata al basso numero di ripetizioni, ma solo dopo aver fracassato gli obliqui con il side plank.

La Scheda per Avanzato AV04 è esattamente l'opposto della scheda sopra, ossia alte ripetizioni. Quando non esegui allenamenti a circuito per gli addominali, alterna una scheda ad alte e basse ripetizioni.

La Scheda per Avanzato AV05 è molto dura, lo vedrai e lo sentirai. Se riesci a fare questa scheda significa che sei diventato un professionista! Complimenti! Adesso sei tu che puoi iniziare a insegnare agli altri a fare gli addominali!



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **AVANZATI**

### AV01

1	Leg raises	serie	4	ripetizioni	MAX	recupero	20"
2	Crunch con corda	serie	4	ripetizioni	8	recupero	20"
3	Sollevamento manubri per obliqui	serie	4 (per lato)	ripetizioni	8	recupero	20"
4	Crunch Inverso	serie	3	ripetizioni	MAX	recupero	20"



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **AVANZATI**

### AV02

1	Plank	serie	1	ripetizioni	Max tempo	recupero	50"
2	Sit up con peso	serie	3	ripetizioni	8	recupero	20"
3	Crunch Obliqui	serie	4	ripetizioni	MAX	recupero	20"
4	Jack Knife	serie	4	ripetizioni	MAX	recupero	20"
5	Torsioni del busto	serie	1	ripetizioni	20 (per lato)	recupero	20"





# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **AVANZATI**

### AV03

1	Side Plank	serie 1 (per lato)	ripetizioni Max tempo	recupero 0" dopo 1° lato 50" dopo 2° lato
2	Sit up con peso	serie 3	ripetizioni 8	recupero 20"
3	Crunch con corda	serie 4	ripetizioni 8	recupero 20"
4	Jack Knife con peso	serie 4	ripetizioni 8	recupero 20"



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **AVANZATI**

### AV04

1	Leg Raises	serie 4	ripetizioni MAX	recupero 0" dopo 1° lato 50" dopo 2° lato
2	Obliqui alla panca romana	serie 3 (per lato)	ripetizioni MAX	recupero 0" sul cambio lato 20" dopo ultima serie
3	Crunch con gambe a 90 gradi	serie 4	ripetizioni MAX	recupero 20"
4	Jack Knife	serie 4	ripetizioni MAX	recupero 20"



# Allenamento per gli addominali

## Schemi per **AVANZATI**

### AV05

1	Plank	serie	4	ripetizioni	Max tempo	recupero	20"
2	Leg Raises	serie	3 (per lato)	ripetizioni	MAX	recupero	10"
3	Sollevamento dei manubri per obliqui	serie	4	ripetizioni	MAX	recupero	10"
4	Crunch inverso	serie	4	ripetizioni	MAX	recupero	10"
5	Sit Up con peso	serie	4	ripetizioni	MAX	recupero	10"

## Note legali

*I metodi descritti in questo documento sono destinati a coloro che non hanno problemi a livello di colonna vertebrale e di salute.*

*Qualora il tuo quadro clinico non sia adatto a questo tipo di allenamento, o qualora tu sospetti che vi siano controindicazioni di qualsiasi tipo, prima di iniziare consulta un medico. Puoi anche interessarti ad altri tipi di esercizi che, pur sviluppando i muscoli addominali, non sono pesanti per la colonna vertebrale.*

*Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo, e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.*

*Tutto ciò che é riportato su questa guida, compresi immagini, logo e la grafica sono di proprietà di Orange7 Srl e sono protetti dal diritto d´ autore nonché dal diritto di proprietà intellettuale. Sarà quindi assolutamente vietato copiare, appropriarsi, ridistribuire, riprodurre qualsiasi frase, contenuto o immagine presente su di questo documento perché frutto del lavoro e dell'intelletto dell'autore stesso. É vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma. É vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore.*

*Copyright © 2018 · SuperPalestra un marchio di Orange 7 SRL Galleria D'Azeglio 61/A  
55049 Viareggio (LU) P.IVA e Codice Fiscale 02486790468 | Capitale Sociale 10.200,00  
Euro. Tutti i diritti riservati*