

L'Angolo del Fitness

LA STABILITÀ DELLA COLONNA VERTEBRALE

La stabilità della colonna (e si fa riferimento soprattutto alla parte più mobile e delicata: il tratto lombare) è uno degli obiettivi fondamentali della ginnastica (preparazione fisica) ed una premessa imprescindibile a tutta la ginnastica sportiva. La "tenuta", come viene indicata nel gergo ginnastico, è in definitiva il frutto della tonicità e dell'efficienza dei muscoli che circondano il tratto lombare della colonna ed il bacino. Tale tonicità deve essere ricercata con un lavoro sistematico che, in virtù delle particolarità morfo-funzionali dei distretti interessati, si discosta in parte dalle linee guida e dalle metodologie per lo sviluppo generale della forza. Una prima differenza importante risiede nell'ampiezza dei movimenti che, in questo caso, non va estesa - come invece deve avvenire per gli altri distretti - alla massima escursione. Un'altra differenza significativa riguarda l'intensità, che difficilmente, in questi casi ed in conseguenza della molteplicità delle articolazioni interessate (intervertebrali), può essere graduata opportunamente con l'ausilio di pesi, macchine, elastici ecc. Di conseguenza, normalmente, si preferisce non utilizzare questi ultimi e ricercare l'intensità della contrazione in modo soggettivo, con le eloquenti informazioni propriocettive associate soprattutto alle tensioni isometriche (parte finale dei movimenti o "bloccaggio" delle posizioni). Per queste ragioni, gli esercizi finalizzati alla stabilità del rachide devono essere sempre eseguiti in modo lento e controllato, con grande attenzione all'impegno con cui vengono svolti. Tali esercizi devono essere una costante, possibilmente giornaliera dell'allenamento e accompagnare il praticante in ogni fase della sua preparazione, indipendentemente dalle finalità di quest'ultima. Come per gli altri gruppi muscolari, anche gli esercizi per la tenuta vengono eseguiti in serie di ripetizioni, inframezzati da opportuni tempi di recupero. L'intensità delle esercitazioni deve essere regolata dall'esecutore ("strizzando" più o meno i muscoli) in modo tale da raggiungere l'affaticamento in 15-20 ripetizioni. Le figure 1,2,3 si riferiscono ad altrettanti esercizi fondamentali, in cui la posizione "A" è quella di partenza e la "B" quella d'arrivo.

Vittorio Baldini



Foto 1a



Foto 1b



Foto 2a



Foto 2b



Foto 3a



Foto 3b