FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO

QUALI SONO I MIGLIORI ESERCIZI PER ATTIVARE IL "CORE"?

Si dice spesso che una buona muscolatura del tronco sia essenziale per prevenire o curare il mal di schiena. Effettivamente lo sviluppo dei muscoli stabilizzatori del tronco (il famoso "core") è considerato un elemento fondamentale nei programmi di condizionamento fisico.
L'approccio classico sicuramente più utilizzato, è quello della cosiddetta **core stability**, ovvero posizioni da mantenere che attivino la muscolatura profonda. Tra queste le più famose sono sicuramente le **plank**, ma anche il **superman** (o cane da punta/bird-dog) e i ponti laterali. Tutti questi esercizi possono essere svolti con progressioni e regressioni inserendo modifiche al posizionamento degli arti o aggiungendo l'utilizzo di fitball, piccoli pesi o altri strumenti.
Spesso tuttavia la lombalgia è anche associata a decondizionamento fisico per cui è necessario inserire nel percorso riabilitativo esercizi dinamici che condizionino tutto il corpo e magari propongano una attivazione profonda ed efficace dei muscoli addominali (obliqui e traverso dell'addome) e dorsali (soprattutto tra gli erettori della colonna, il multifido).
Tra gli esercizi più condizionanti a livello generale ci sono sicuramente gli squat e gli stacchi. Entrambi coinvolgono principalmente gli arti inferiori ma hanno una forte componente di attivazione dei muscoli del tronco, e soprattutto costituiscono uno schema motorio che è traferibile alla maggior parte dei movimenti della vita quotidiana o sportiva. Quanto maggiore sarà il sovraccarico, tanto crescerà il livello di attivazione muscolare. Ovviamente la progressione dei carichi è legata a livelli di forza e fitness generale, esperienza in sala pesi, mobilità e quindi tecnica del gesto oltre ad altri fattori quali costanza e motivazione.

Il limite degli esercizi isometrici sta nella **scarsa specificità atletica**, trattandosi di esercizi eseguiti prevalentemente in posizione supina o prona, non traferibili efficacemente alle attività in posizione eretta. Uno studio pubblicato sul "Journal of strenght and conditioning research" ha voluto analizzare e comparare l'attivazione dei muscoli stabilizzatori in esercizi isometrici su superfici instabili ed esercizi con sovraccarichi in posizione eretta, per definire quale sia il metodo più efficace. Sono stati coinvolti 16 soggetti in età universitaria, metà maschi e metà femmine e tramite elettromiografia è stata rilevata l'attività muscolare dei muscoli retto dell'addome, obliqui esterni ed erettori spinali in due punti zona lombare e lombo-sacrale. Gli esercizi dinamici erano squat e stacco da terra con 80% del massimale e due esercizi isometrici, superman e plank laterale eseguiti su una palla fitball.
Lo squat e lo stacco con sovraccarico hanno attivato tra il 50% e il 60% in più i muscoli della zona lombare rispetto agli esercizi isometrici. In particolare lo squat ha coinvolto maggiormente i muscoli più "bassi" osssia la zona lombo-sacrale mentre lo stacco maggiormente la lombare più "alta".
Secondo la mia esperienza entrambe le tipologie di esercizio sono validissime. Nella mia pratica clinica ho utilizzato moltissimo le posizioni isometriche e ritengo possano essere inserite in ogni programma di allenamento. Tuttavia ritengo un più alto valore riabilitativo negli esercizi multiarticolari dinamici poichè questi hanno un alto impatto a livello **coordinativo**, **posturale** e nello **sviluppo della forza**. Nei soggetti con limitazioni o difficoltà nell'eseguirli correttamente, possiamo lavorare molto su mobilità e tecnica e ovviamente su queste posizioni isometriche.

Bibliografia: Trunk muscle activation during weight-training exercises and isometric instability activities. Hamlin, Jpurnal of strenght and conditioning research.