

“Sistema motorio creato dal lavoro coordinato e sincrono di muscoli e cervello”

Migliorare il Core-stability porta a grandi vantaggi

RUBRICA - **Il core stability è un sistema motorio creato dal lavoro coordinato e sincrono di muscoli e cervello.** Questo sistema viene sempre più studiato ed allenato per i suoi enormi benefici sul benessere fisico delle persone e sulle performance degli atleti.

Esso infatti è formato da muscoli che creano una sorta di casa intorno alla pancia: oltre ai muscoli addominali (trasverso dell'addome, retto dell'addome, obliqui interni ed esterni) abitualmente associati al core, costituiscono le fondamenta e le pareti della casa i glutei, molti muscoli delle gambe ed infine muscoli dorsali quali il multifido, il quadrato dei lombi e gli erettori spinali.

Tutti questi muscoli conferiscono al nostro corpo una **stabilità al centro**, traduzione letterale di core stability, che **ci permette di mantenere una postura corretta e funzionale ai gesti che compiamo tutti i giorni.** Il tono muscolare di questo sistema infatti, sgrava la colonna e le articolazioni circostanti ad essa. Allenandoci correttamente acquisiamo una fine percezione dei muscoli della schiena, delle anche e del dorso, sviluppando un adeguato controllo motorio degli stessi. Questo ci aiuta ad essere sempre coscienti della nostra postura e ci fornisce le giuste capacità muscolari per mantenerne una corretta.

Il miglioramento del core porta a grandi vantaggi anche in termini di:

- Migliora la presa di coscienza del proprio corpo
- Migliora il controllo motorio
- Sviluppa l'equilibrio
- Previene algie vertebrali
- Migliora la stabilità nella corsa e nell'esercizio fisico in generale

Joseph Pilates, inventore dell'omonima disciplina fitness, definì questo sistema muscolare come “Power House” (=casa della potenza), descrivendo perfettamente le caratteristiche morfologiche e funzionali del core la nostra power house, se allenata, ci aiuta ad essere costantemente stabili per poter compiere gesti tecnici anche in posizioni di apparente disequilibrio, oltre ad evitare i classici problemi alla schiena che molti sport causano. Non è infine da sottovalutare l'azione del core nella corsa: esso infatti evita che il nostro tronco compia torsioni troppo ampie, svantaggiose per l'ergonomia e l'efficacia della corsa. A

questo punto vi starete chiedendo quali sono gli esercizi che si possono eseguire per allenare il core.

Tra gli esercizi che permettono di migliorare la stabilità del core vi sono i plank, varie tipologie di crunch e gli esercizi con dischi propriocettivi, kettlebell, palle mediche e così via.

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: marco_brusadelli@hotmail.it

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buozzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

ARTICOLI PRECEDENTI

28 marzo - [Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta](#)

22 febbraio - [Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute](#)

23 gennaio - [Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso](#)

2018

21 dicembre - [Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...](#)

23 novembre - [Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli](#)