

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	41 (1984)
Heft:	8
Artikel:	L'irrobustimento degli addominali
Autor:	Weckerle, Klaus
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000146

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'irrobustimento degli addominali

di Klaus Weckerle

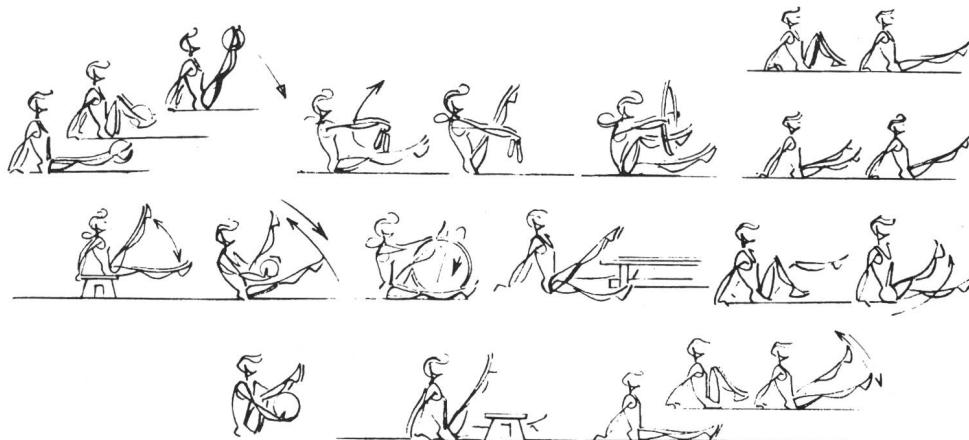


fig. 1 Varie sono le possibilità di esecuzione di esercizi per i muscoli addominali. La scelta è però sempre giusta? (figure dal libro «Educazione fisica nella scuola», vol. 3)

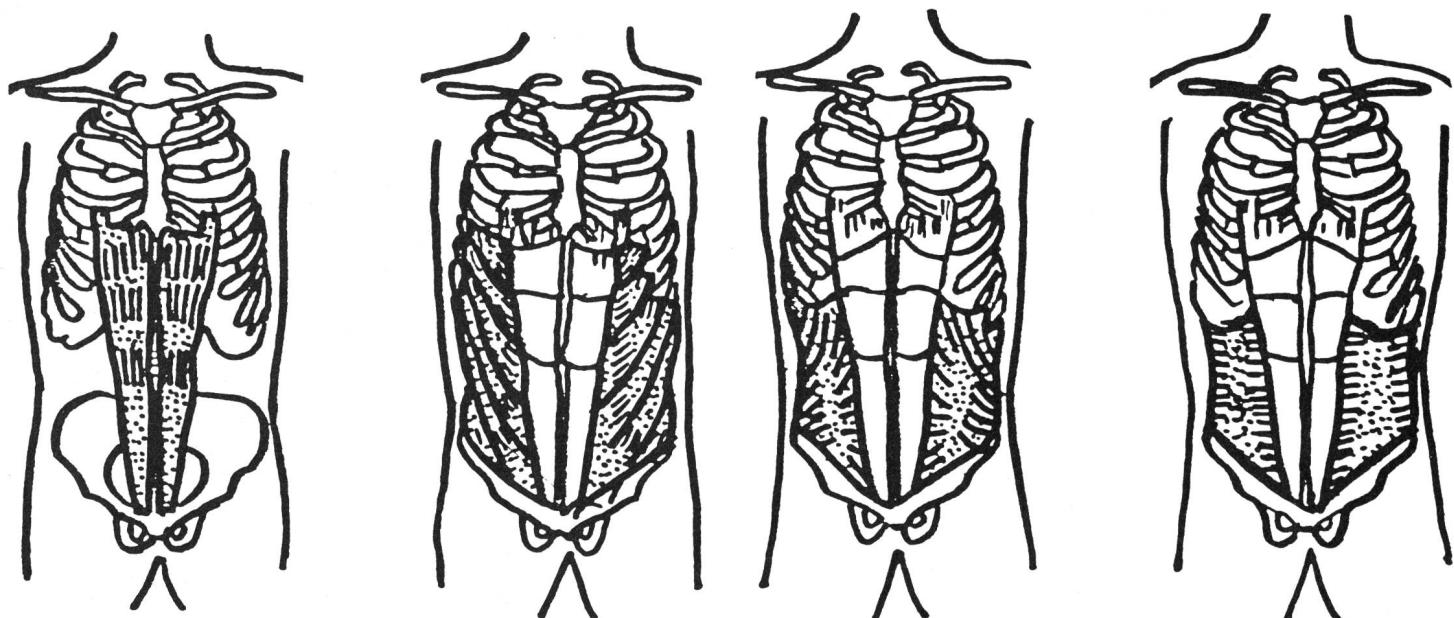
Anatomia della muscolatura addominale

Gli addominali consistono di cinque fasci muscolari in parte sovrapposti. Essi congiungono la gabbia toracica con la parte superiore del bacino, costituendo come un bendaggio protettivo della regione del ventre, fissato alle vertebre lombari. Dal punto di vista della funzione questo gruppo muscolare costituisce un'unità.

Il retto dell'addome (*rectus abdominis*) scende dalle parti cartilaginee della quinta-settima costola, l'appendice dello sterno, all'osso pubico. I muscoli addominali obliqui congiungono le superfici laterali della 5-12. costola all'osso iliaco.

Al disotto si trova ancora un terzo strato che, data la posizione delle fibre, è chiamato trasverso.

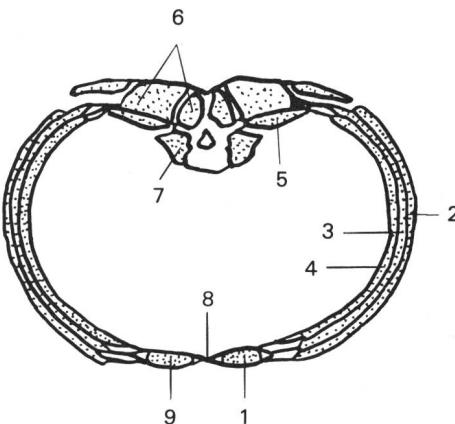
La parete del ventre viene chiusa posteriormente tramite il muscolo quadrato dei lombi.



Retto dell'addome (M. rectus abdominis)
Obliquo esterno (M. obliquus externus abdominis)
Obliquo interno (M. obliquus internus abdominis)
Trasversale (M. transversus abdominis)

Sezione della parte addominale

- 1 Retto dell'addome
- 2 Obliquo esterno
- 3 Obliquo interno
- 4 Trasversale
- 5 Muscolo quadrato dei lombi (M. quadratus lumborum)
- 6 Muscoli caudali (M. erector spinae)
- 7 Psoas iliaco (M. psoas)
- 8 Linea bianca (linea alba)
- 9 Cavità rettale

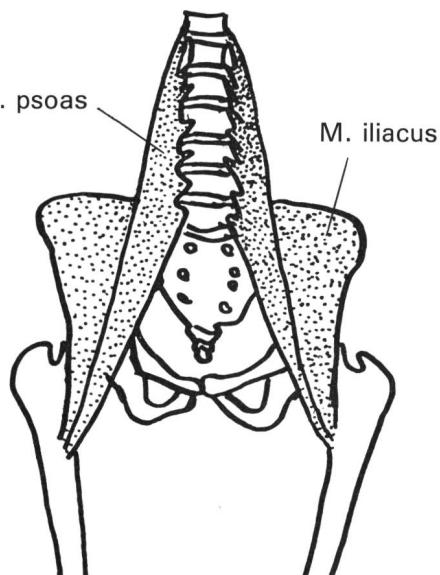


Funzione di sostegno e motoria dei muscoli addominali

Il tronco viene dinamicamente sostenuto dalla muscolatura addominale e da quella dorsale. È resa così possibile la posizione eretta.

Tramite le diverse direzioni dei muscoli addominali ed il loro particolare incrocio («linea bianca») è resa possibile la molteplicità dei movimenti del tronco. I muscoli addominali sono solo indirettamente interessati al movimento delle gambe e ciò tramite l'adattamento e la congiunzione al bacino.

Psoas iliaco (M. iliopsoas)



Movimento di base

Come già detto, la funzione principale dei muscoli consiste nel rendere possibile la mobilità del tronco: flessioni in avanti, laterali e torsioni. La loro massima sollecitazione è raggiunta tramite l'avvicinamento dello sterno alla cintura pelvica. In questo caso si ha una cifosi (schiena rotonda) delle vertebre lombari e di quelle toraciche. Se poi la resistenza viene aumentata, tramite il proprio corpo od un peso estraneo, i muscoli addominali verranno in special modo rafforzati. Entrambi gli esercizi illustrati in seguito, sono particolarmente adatti a tale scopo in quanto escludono un lavoro secondario di altri gruppi muscolari. Sono quindi esercizi per i muscoli addominali in particolare.

Errori

Molti esercizi che vengono supposti essere per gli addominali sollecitano in effetti principalmente altri gruppi muscolari, come ad esempio i muscoli iliaci o delle cosce (rectus femoris). In questi casi i muscoli addominali hanno semplicemente una cosiddetta funzione stabilizzatrice: essi fissano il bacino al fine di facilitare il movimento.

A causa della sua inserzione sotto il bacino all'osso pubico, il muscolo retto dell'addome assume un ruolo molto importante nel sostegno del corpo eretto. Esso influenza pure indirettamente la curvatura della colonna vertebrale nelle regione lombare: in caso di debolezza muscolare il bacino tenderà a pendere in avanti causando una lordosi.

Il citato ileo-psoas, detto pure «muscolo del corridore», è, come il dorsale, in caso di movimento del bacino, un antagonista del muscolo addominale. Esso causa la tendenza ad una lordosi delle vertebre lombari.

Esso è considerato un muscolo posturale che, in posizione eretta ed in particolar modo su una gamba sola, è di estrema importanza nel camminare e nel correre. Questi muscoli tendono, a causa di tale loro continuo stimolo, ad accorciarsi. I muscoli addominali, al contrario, sono considerati muscoli fasici, muscoli per i quali la funzione primaria è quella di movimento. Essi hanno la tendenza ad indebolirsi. Questi due fenomeni, l'accorciamento dello psoas iliaco e l'indebolimento della muscolatura addominale, sono la causa di uno squilibrio muscolare. Il suo effetto più evidente è l'incurvamento della colonna vertebrale (lordosi). Un appropriato rafforzamento dei muscoli addominali ed allungamento dello psoas iliaco, aiuterebbero a curare questo fenomeno, sciogliendo i muscoli induriti ed eliminando i dolori. E nella pratica? Malgrado affermazioni contrarie è lo psoas iliaco ad essere allenato al posto degli addominali. Lo psoas iliaco, come tutti i muscoli posturali, è più facilmente attivabile che non i muscoli fasici a lui opposti. Lo squilibrio viene così non corretto, ma aumentato. La tipica schiena ricurva di molti velocisti illustra questo problema.

Funzioni supplementari della muscolatura addominale

Un accurato allenamento dei muscoli addominali non è solo necessario per il movimento ed il sostegno del corpo, ma pure per la protezione degli organi della regione del ventre.

Quasi come antagonisti del diaframma fungono da sostegno della meccanica di respirazione. Anche nel parto, la pressione del ventre è molto importante.

E adesso alleniamo i muscoli addominali! Nel giusto modo però!

Esercizio 1 (fig. 7)

Posizione di partenza sulla schiena, il bacino rimane fisso, mentre i muscoli addominali del tronco vengono contratti fino a sollevare la parte marginale del bacino. Le gambe piegate impediscono il sostegno del movimento tramite muscoli secondari (ileo-psoas e altri). Il tronco verrà quindi «arrotolato» partendo da questa posizione: verranno sollevate successivamente le parti cervicali, toraciche e lombari della colonna vertebrale. I piedi dovranno rimanere costantemente ben fissi per terra.

Esercizio 2 (fig. 8)

Tramite la tensione dei muscoli addominali, tenendo fissa la cassa toracica, viene sollevato il bacino di pochi centimetri. Le ginocchia leggermente piegate vengono spinte verticalmente verso l'alto. Per evitare colpi inutili delle vertebre è necessario un fondo morbido.

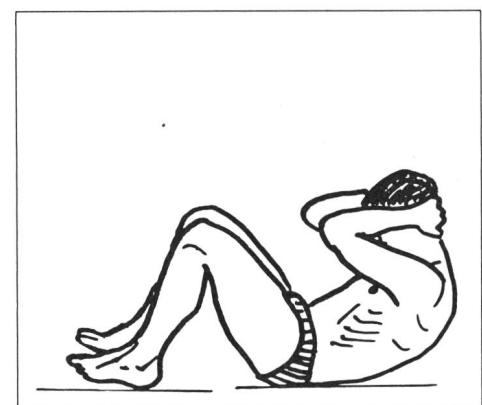


Fig. 7 Il tronco viene «arrotolato» fino a sollevare il limite superiore del bacino. Le gambe piegati impediscono la partecipazione di altri gruppi muscolari secondari. Premendo i talloni al suolo verranno fissate le gambe.

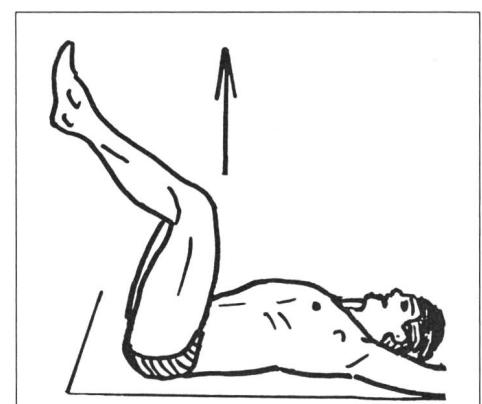
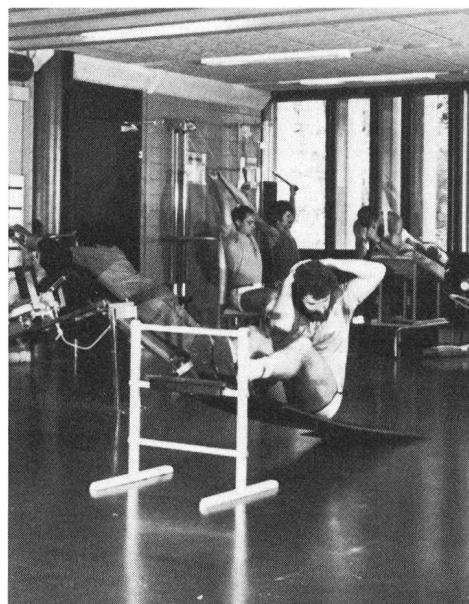


Fig. 8 Il bacino viene sollevato di pochi centimetri per un breve lasso di tempo. Le ginocchia leggermente piegate vengono spinte verticalmente verso l'alto.

Traduzione di Roberto Schneider