



## La Scuola Regionale dello Sport delle Marche



# ***CORE Stability:***

***“l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”***

**Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli**

***Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## *Finalità*

Proporre un percorso formativo a carattere teorico-pratico

...iniziando dalla struttura funzionale del CORE attraverso un percorso filosofico e storico nella medicina e cultura cinese...

...terminando con esemplificazioni pratiche "occidentali" e "orientali"

***"CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche"***  
***Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## ***COSA?***

**Con queste informazioni vogliamo approfondire:**

Conoscenza del CORE

Importanza dei “poli” del CORE

Competenze sul funzionamento del CORE: Istruzioni per l'uso

***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## PERCHE'?

### Conoscere il funzionamento mi libera dalle mode e metodologie:

“Torchio addominale”

“Core Stability”

“Pilates”

“Functional Training”

“Feldenkrais”

Addominali si, addominali no

Ecc.

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## COME LO USO?

Così sono in grado di:

Creare  
Adattare  
Modificare  
Riciclare

Tutti gli esercizi ed i movimenti che ritengo utili e validi

*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## CONSEGUENZE?

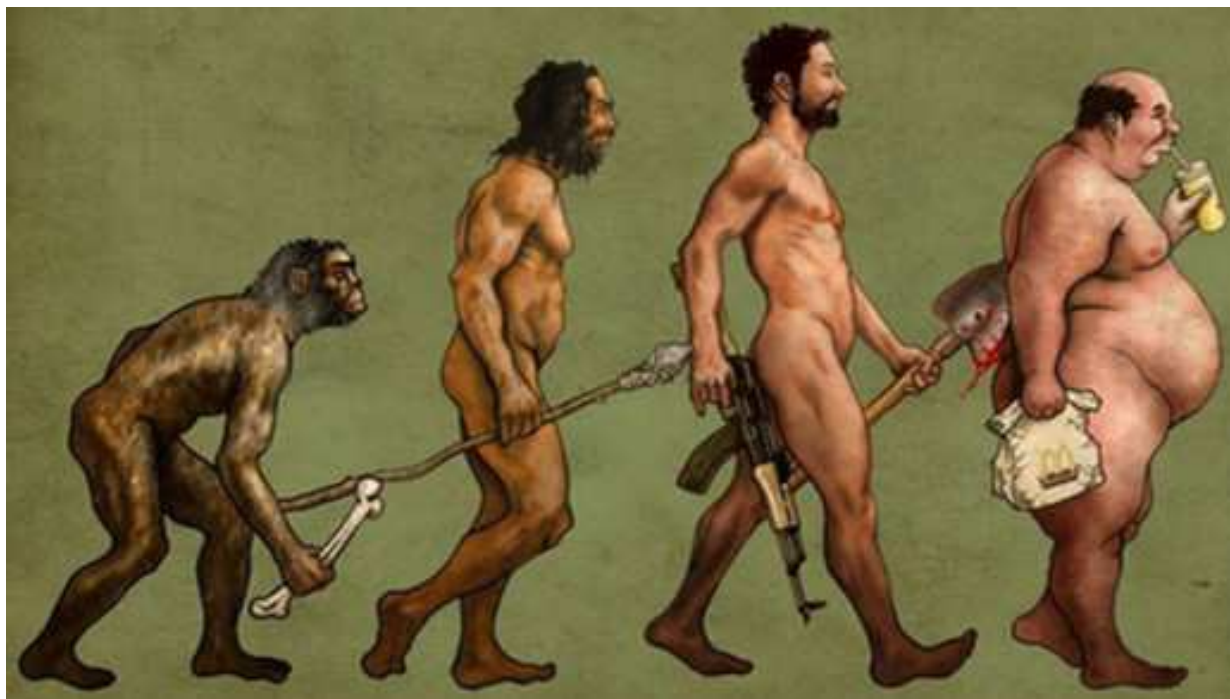
### Con un approccio di questo tipo posso:

Valutare l'efficacia del lavoro che faccio

Avere un giudizio critico di quello che vedo o mi propongono

Adattare a problemi e patologie il lavoro sul CORE

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



# IL “CORE”



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***





Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## IL “CORE”

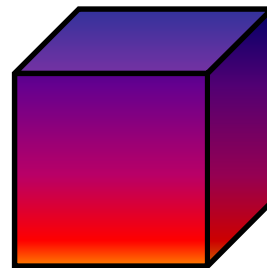
**-Faccia anteriore e laterale:**

retto dell'addome, trasverso dell'addome, obliquo interno, obliquo esterno

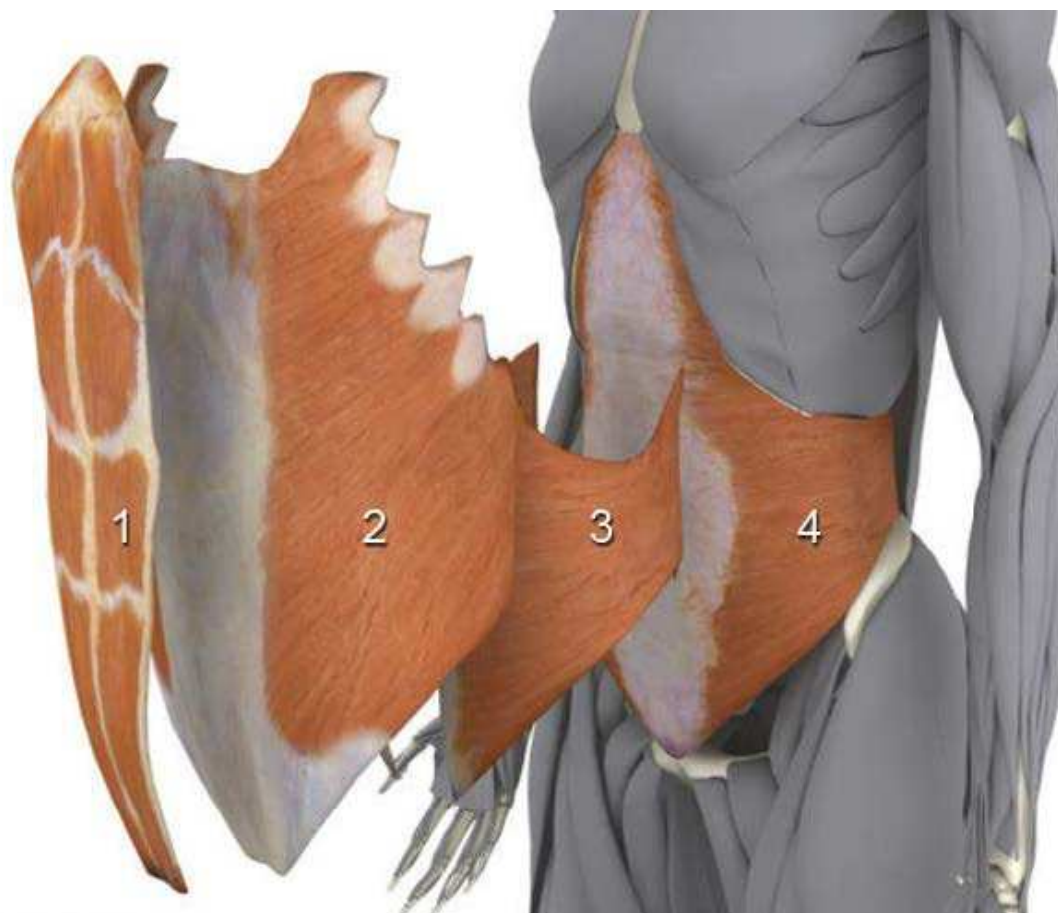
**-Faccia posteriore:** quadrato dei lombi, erettore della colonna, multifido

**-Faccia superiore:** diaframma

**- Faccia inferiore:** muscolatura del pavimento pelvico

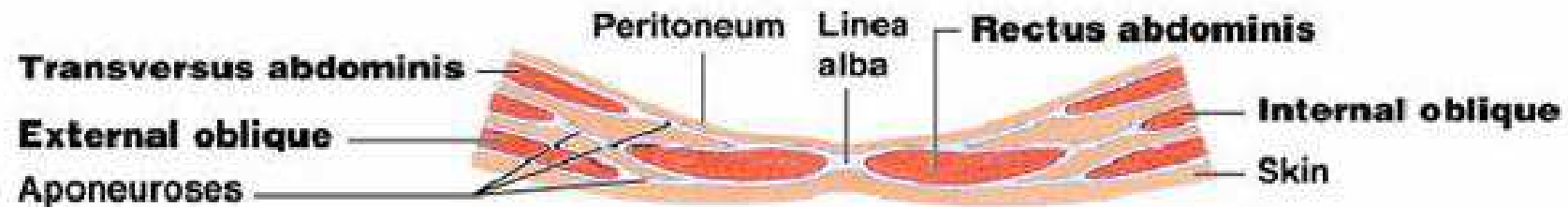
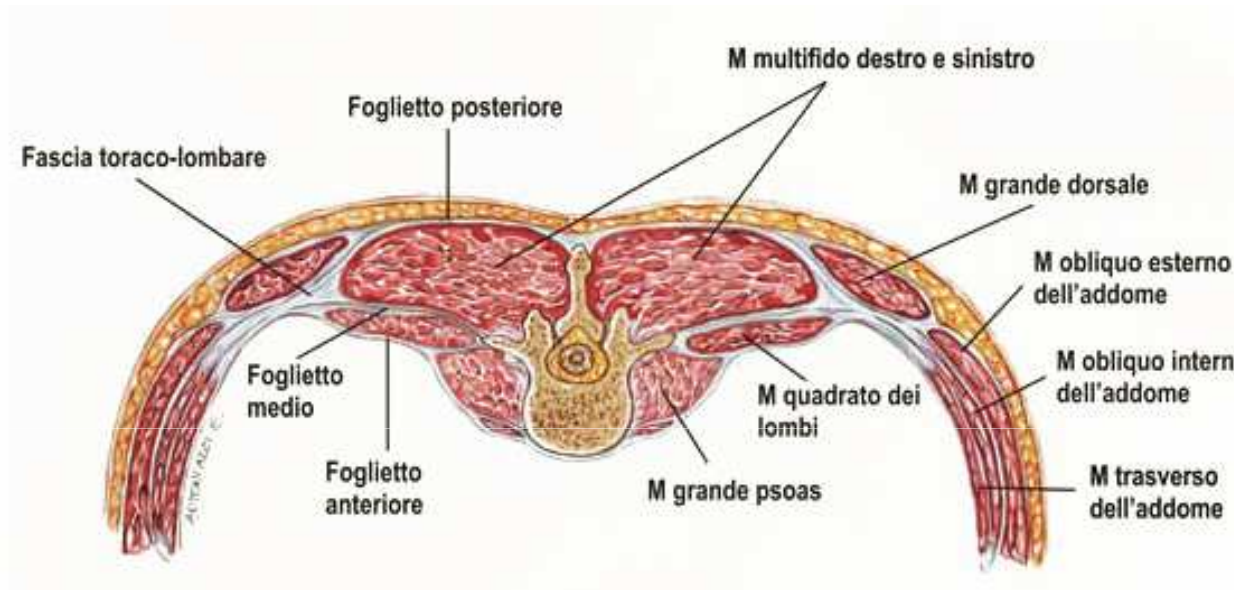


*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



- 1 Retto
- 2 Obliquo Esterno
- 3 Obliquo Interno
- 4 Trasverso

***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## **RETTO DELL'ADDOME**

**ORIGINE:** cresta pubica e sinfisi.

**INSERZIONE:** cartilagini costali della quinta, sesta e settima costa, e processo xifoideo dello sterno.

**DIREZIONE DELLE FIBRE:** **verticale.**

**AZIONE:** **flette la colonna vertebrale** avvicinando il torace e il bacino ventralmente.

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## **OBLIQUO ESTERNO, FIBRE ANTERIORI**

**ORIGINE:** superfici esterne dalla quinta all’ottava costa con digitazioni comuni al Serrato Anteriore.

**INSERZIONE:** in una aponeurosi ampia e piatta, terminante sulla linea alba, un rafe tendineo che si estende dallo xifoide.

**DIREZIONE DELLE FIBRE:** **le fibre si estendono obliquamente verso il basso e medialmente**

**AZIONE:** **agendo bilateralmente le fibre anteriori flettono la colonna** vertebrale avvicinando anteriormente il torace ed il bacino, sostengono e comprimono i visceri addominali, deprimono il torace ed aiutano la respirazione

*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## **OBLIQUO ESTERNO, FIBRE LATERALI**

**ORIGINE:** superficie esterna della nona costa con digitazioni comuni al Serrato Anteriore; e superfici esterne della decima, undicesima e dodicesima costa con digitazioni comuni al Grande Dorsale.

**INSERZIONE:** come legamento inguinale, sulla spina iliaca anteriore superiore, sul tubercolo pubico, e sul margine esterno della metà anteriore della cresta iliaca.

**DIREZIONE DELLE FIBRE:** **le fibre si estendono verso il basso e medialmente** (più in basso rispetto alle fibre anteriori).

**AZIONE:** agendo bilateralmente le fibre laterali dell'obliquo esterno flettono la colonna vertebrale. **Agendo unilateralmente con le fibre laterali dell'obliquo interno sullo stesso lato, flettono di lato la colonna.** Queste fibre dell'obliquo esterno agiscono con l'interno anche sul lato opposto ruotando la colonna

***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## **OBLIQUO INTERNO, FIBRE ANTERIORI INFERIORI**

**ORIGINE:** due terzi laterali del legamento inguinale, e breve attaccatura sulla cresta iliaca vicino alla spina supero-anteriore.

**INSERZIONE:** con il Trasverso dell'Addome sulla cresta del pube, sulla parte mediale della linea pettinea e sulla linea alba con il Trasverso dell'addome.

## **OBLIQUO INTERNO, FIBRE ANTERIORI SUPERIORI**

**ORIGINE:** terzo anteriore della linea intermedia della cresta iliaca.

**INSERZIONE:** linea alba tramite una aponeurosi.

**DIREZIONE DELLE FIBRE:** **le fibre si estendono obliquamente verso l'alto e medialmente**

**AZIONE:** agendo bilateralmente avvicinano il torace al bacino anteriormente. Agendo unilateralmente in collaborazione con le fibre anteriori dell'obliquo esterno sul lato opposto, le fibre antero-superiori dell'obliquo interno **ruotano la colonna vertebrale.**

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”*

*Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## **OBLIQUO INTERNO, FIBRE LATERALI**

**ORIGINE:** terzo medio della linea intermedia della cresta iliaca e fascia toraco-lombare.

**INSERZIONE:** margini inferiori della decima, undicesima e dodicesima costa e linea alba tramite un'aponeurosi.

**DIREZIONE DELLE FIBRE:** **le fibre si estendono obliquamente verso l'alto e medialmente più in alto rispetto alle fibre anteriori.**

**AZIONE:** agendo bilateralmente, le fibre laterali flettono la colonna, avvicinando il torace ed il bacino anteriormente e deprimono il torace. Agendo **unilateralmente**, insieme alle fibre laterali dell'obliquo esterno omolaterale queste fibre dell'obliquo interno **flettono lateralmente la colonna** avvicinando torace e bacino.

***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***





Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## TRASVERSO DELL'ADDOME

**ORIGINE:** superfici interne delle cartilagini delle ultime sei coste con digitazioni comuni con il diaframma; fascia toraco-lombare; tre quarti anteriori del margine interno della cresta iliaca; terzo laterale del legamento inguinale.

**INSERZIONE:** linea alba tramite un'ampia aponeurosi, cresta pubica e pettine pubico.

**DIREZIONE DELLE FIBRE:** **trasversale (orizzontale).**

**AZIONE:** **agisce come una fascia appiattendolo la parete addominale e comprimendo i visceri.** Questo muscolo non agisce nella flessione laterale del tronco eccetto che nel comprimere i visceri e fissare la linea alba, consentendo così una migliore azione dei muscoli antero-laterali del tronco.

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



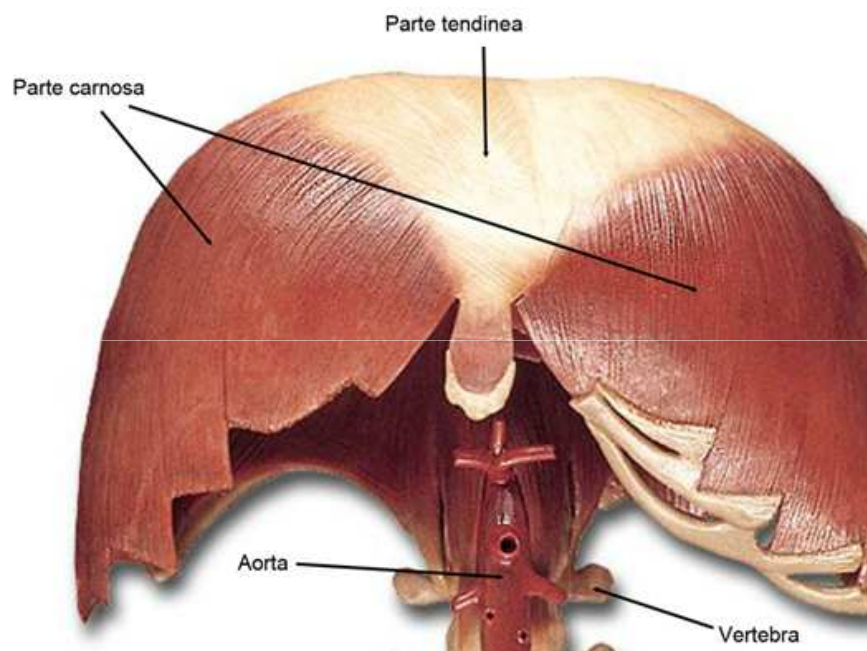
$$16 \times 60 \times 24 = 23.040$$

$$23.040 \times 10 = 230.400$$

$$23.040 \times 100 = 2.304.000$$

***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***

## IL DIAFRAMMA



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## IL DIAFRAMMA

Il diaframma è un muscolo impari e asimmetrico che separa il torace dall'addome. È il principale muscolo legato alla respirazione. La sua forma sembra quella di una cupola ed è formata da una parte centrale tendinea, comunemente chiamata “centro frenico”, e una parte muscolare vertebrale (costale e sternale).

**La prima è costituita da due voluminosi fasci di fibre:** rispettivamente il **pilaastro destro** che si inserisce sui dischi intervertebrali L1-L2 e L2-L3 e talvolta L4, e il **pilaastro sinistro** che si inserisce sui dischi L1-L2 e L2-L3. La parte costale ha origine sulla faccia interna delle ultime sei coste e sulle arcate aponeurotiche che congiungono gli apici della 10°, 11° e 12° costa e che si inseriscono sul nervo frenico. La porzione sternale è costituita da due fasci muscolari, che vanno a terminare sempre sul centro frenico.

**Il centro frenico** è come **sospeso all'occipite, alla base del cranio e al rachide cervicale e dorsale fino a D4**; questi legamenti rendono indissociabili il centro frenico, il pericardio, lo sterno, il rachide alto e la base del cranio

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## **FUNZIONI DIAFRAMMATICHE**

❖ **Respiratoria**

❖ **Digestiva**

❖ **Fonetica**

❖ **Statico/Dinamica**

*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

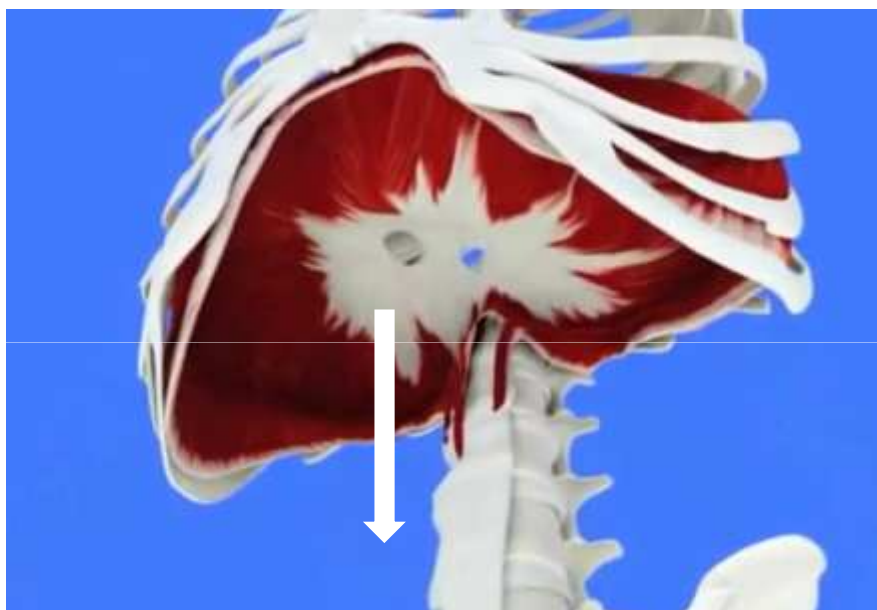
## Funzione Respiratoria

I polmoni sono più larghi e contengono più aria alla base



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

## Funzione Respiratoria



**IN INSPIRAZIONE SI CONTRAE**



**IN ESPIRAZIONE SI RILASSA**

*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



# Funzione Respiratoria

➤ **MECCANISMO RESPIRATORIO PRINCIPALE**

➤ **MECCANISMO RESPIRATORIO ACCESSORIO**

*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

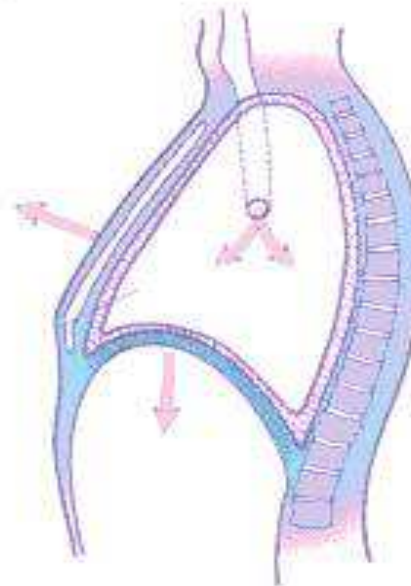


## MECCANISMO RESPIRATORIO PRINCIPALE INSPIRATORIO

Distinguiamo 2 fasi:

- 1- appoggio del diaframma sulle inserzioni lombari e toraciche e il centro frenico scende
- 2- il centro frenico si appoggia sui visceri e per la pressione intraddominale le coste inferiori si elevano

Aumentano i 3 diametri toracici

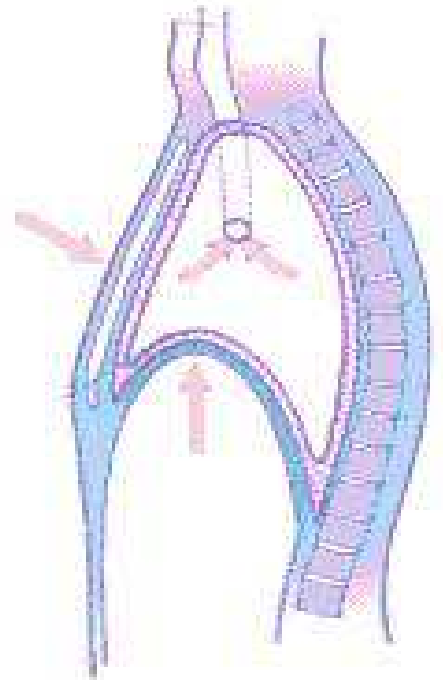


*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

## MECCANISMO RESPIRATORIO PRINCIPALE ESPIRATORIO

**Il diaframma risale lo sterno si abbassa e le costole si chiudono**

**Diminuiscono i 3 diametri toracici**



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***

## MECCANISMO RESPIRATORIO ACCESSORIO

- ✓ Il centro frenico funziona da punto fisso per il diaframma
- ✓ Le inserzioni lombari trazionano la colonna in avanti (D11 D12 L1 L2)
- ✓ I muscoli spinali si oppongono e tendono a irrigidire il tratto dorsale ( fino D1)
- ✓ La fissazione inspiratoria delle dorsali attiva gli inspiratori scapolari e nucali



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

## **MECCANISMO RESPIRATORIO ACCESSORIO in ESPIRAZIONE FORZATA**

- ✓ **Il Diaframma risale**
- ✓ **Gli Addominali comprimono i visceri in particolare il Trasverso**
- ✓ **Gli intercostali chiudono il torace vigorosamente**



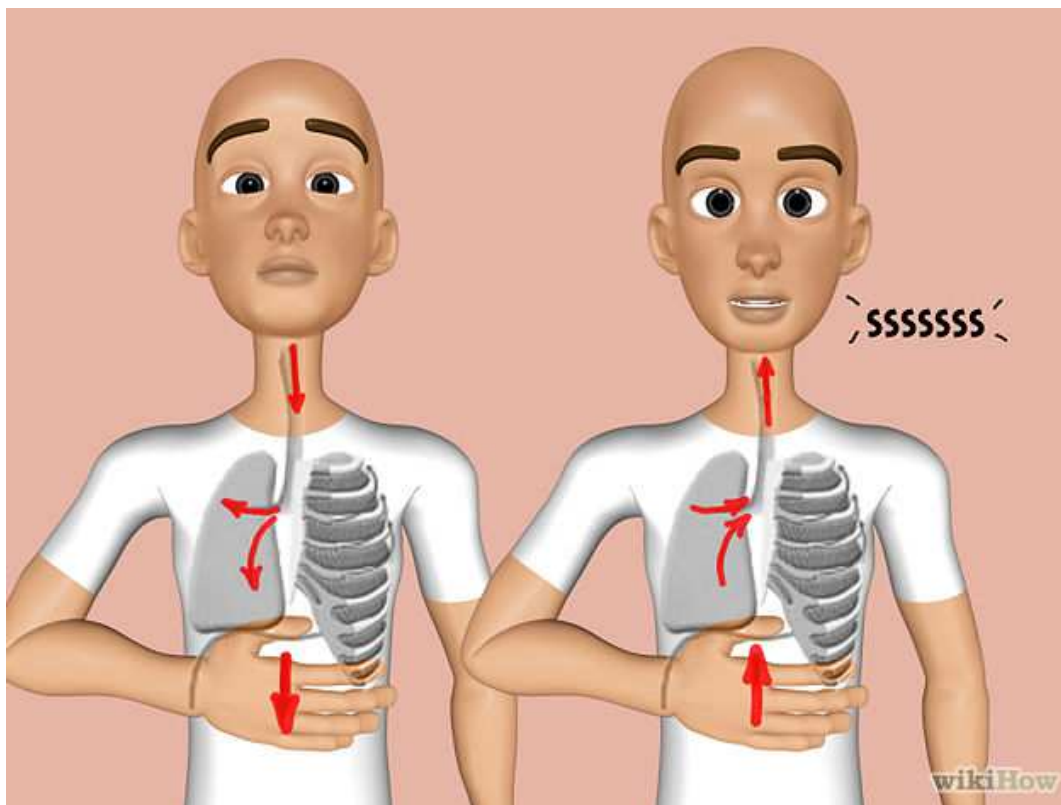
***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***

## Funzione Digestiva



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

## Funzione Fonetica



### Strumento musicale

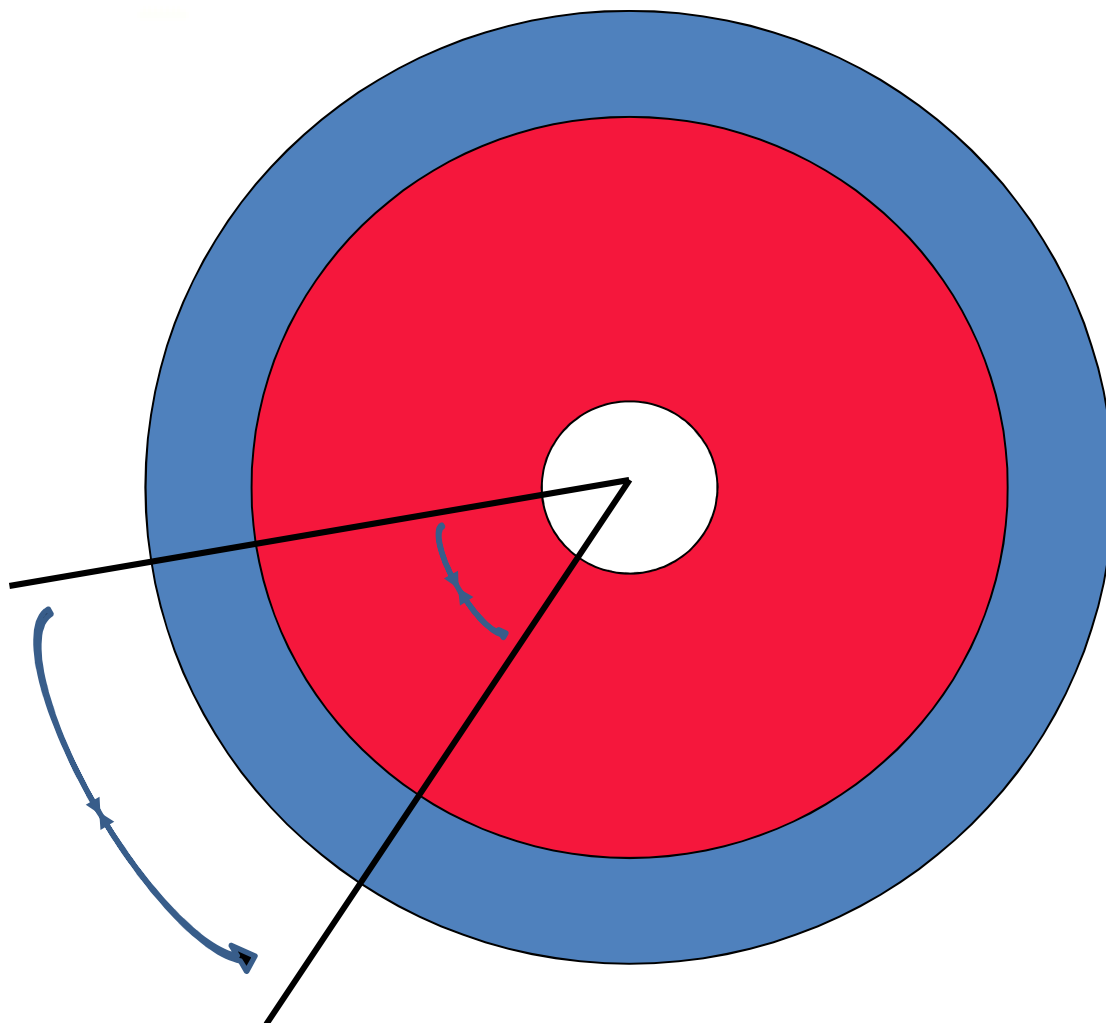
Il diaframma è il soffiutto

La laringe la lancia

L'insieme buccale le chiavi

*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

## Funzione Statico/Dinamica



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## **Funzione Statico/Dinamica**

**Il diaframma interviene nella statica e nella dinamica grazie alla fissazione del centro frenico**

**Attraverso la contrazione simultanea diaframma-addominali...**

**...si crea una iperpressione intratoracica...**

**...con solidizzazione della colonna vertebrale**

***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***





Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## **Funzione Statico/Dinamica**

**Il diaframma interviene nella statica e nella dinamica per la fissazione del centro frenico**

- **Se è uno sforzo “non controllato” avrò un blocco respiratorio (Inspiratorio o Espiratorio)**
- **Se è uno sforzo “volontario” avrò un blocco inspiratorio**
- **Se è uno sforzo “cosciente” avrò una espirazione forzata**

***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## Test Valutativi

- **Test Sinergico-Coordinativo Addominali/Psoas**
- **Test di Tenuta**
- **Test di Thomas**

*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

## Test Valutativi

### ➤ Test Sinergico-Coordinativo Addominali/Psoas



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

## Test Valutativi

### ➤ Test Sinergico-Coordinativo Addominali/Psoas



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

## Test Valutativi

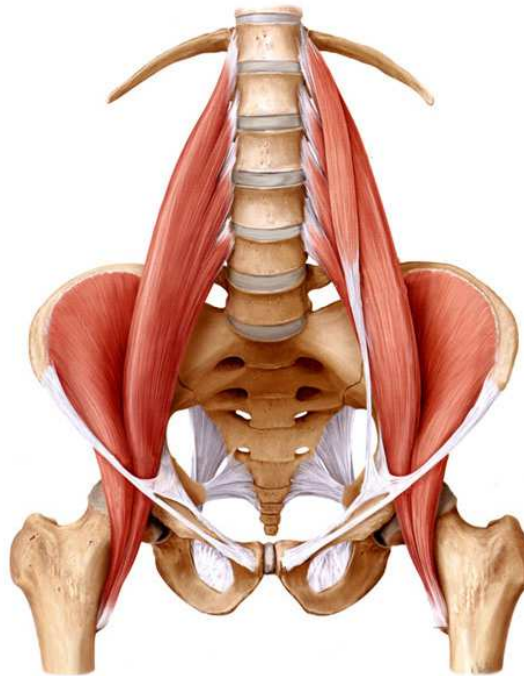
### ➤ Test di Tenuta



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***

## Test Valutativi

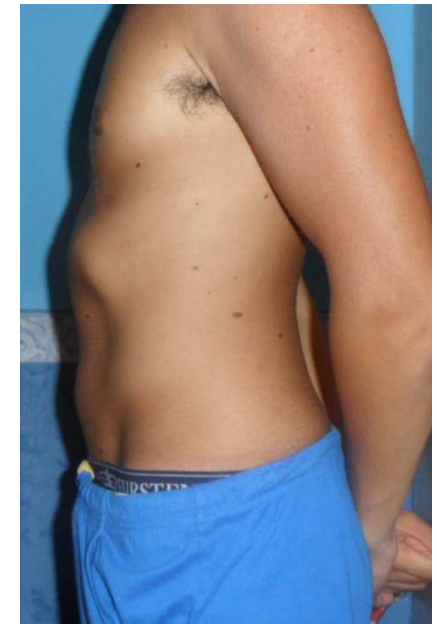
### ➤ Test di Thomas



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***

## Osservazione

- ✓ Blocco inspiratorio diaframmatico buon tono addominale ed iperlordosi lombare
- ✓ Blocco inspiratorio diaframmatico e ptosi viscerale
- ✓ Blocco inspiratorio dei mm accessori (toracico alto)
- ✓ Blocco inspiratorio diaframmatico e rigonfiamento sotto-ombellicale



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***

## Esercizi

✓ Blocco inspiratorio diaframmatico ed iperlordosi lombare:

Obiettivo rilassare il diaframma senza contrazione addominale

In de-lordotizzazione lombare Espirazione Volontaria Paradossa senza controllo laringeo (abbassamento del centro frenico)



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***



## Esercizi



✓ Blocco inspiratorio diaframmatico e ptosi viscerale:

Obiettivo rilassare il Diaframma e riequilibrio addominale

In de-lordotizzazione lombare Espirazione Forzata con contrazione degli addominali senza controllo laringeo



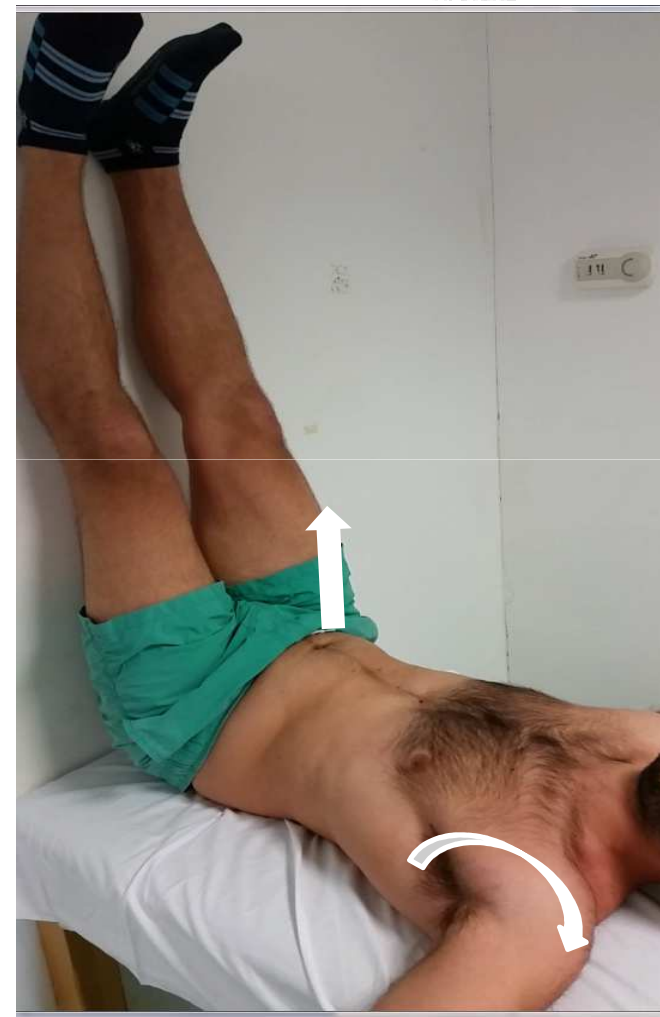
***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***

## Esercizi

✓ Blocco inspiratorio dei mm accessori (toracico alto)

Obiettivo recupero elasticità toracica ed estensibilità muscolare

In de-lordotizzazione lombare Espirazione Volontaria Paradossa, autoallungamento del capo con abbassamento toracico alto ed appiattimento scapolare



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***

## Esercizi

✓ Blocco inspiratorio diaframmatico e rigonfiamento sotto-ombelicale

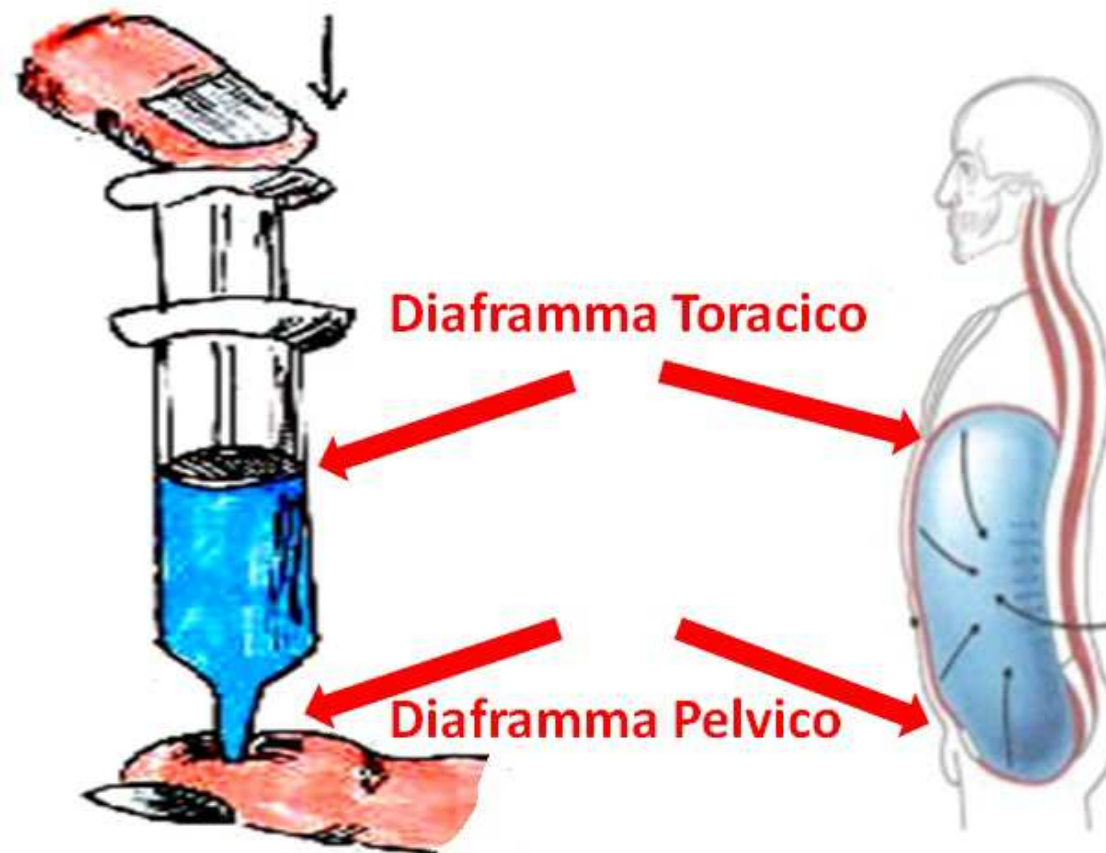
Obiettivo presa di coscienza di deficit di reclutamento e lavoro cerniera lombo-sacrale:

Esercizi di retroversione del bacino e contrazione del piano perineale



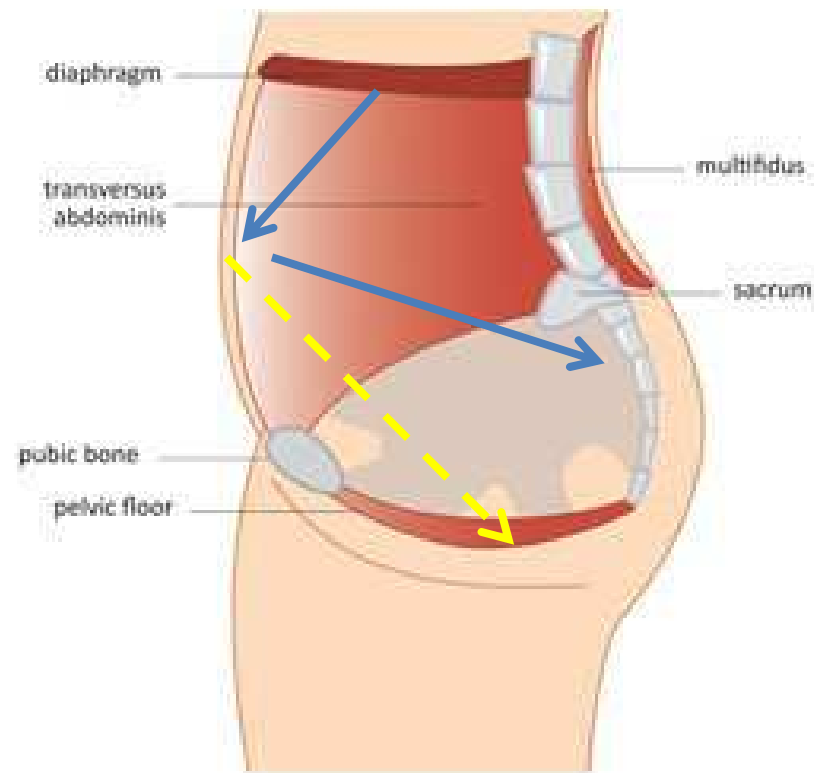
***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***

## MUSCOLI PERINEALI E RESPIRAZIONE



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

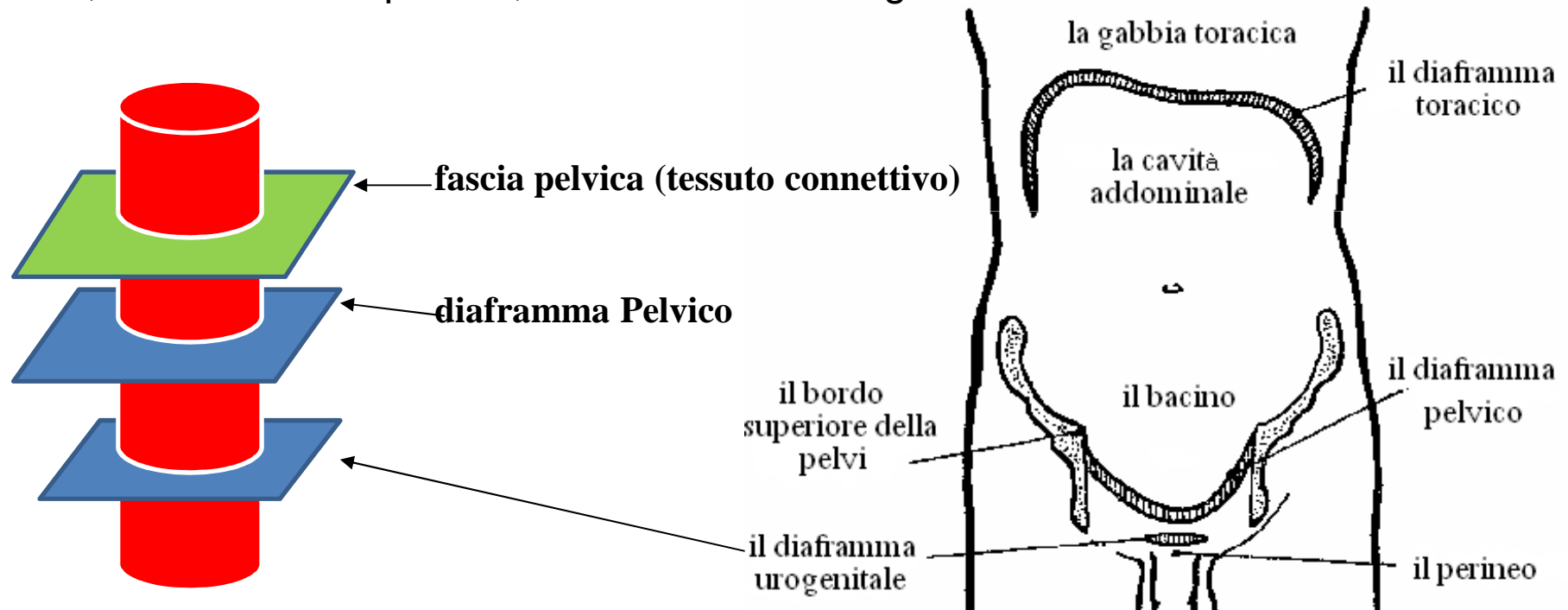
### THE PELVIC FLOOR



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***

Il pavimento pelvico costituisce il fondo della cavità addomino-pelvica, su cui grava il ruolo di supporto dei visceri e di controllo della continenza.

Il supporto fasciale e muscolare del pavimento pelvico è formato dalla fascia pelvica, dal diaframma pelvico, dal diaframma uro-genitale



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



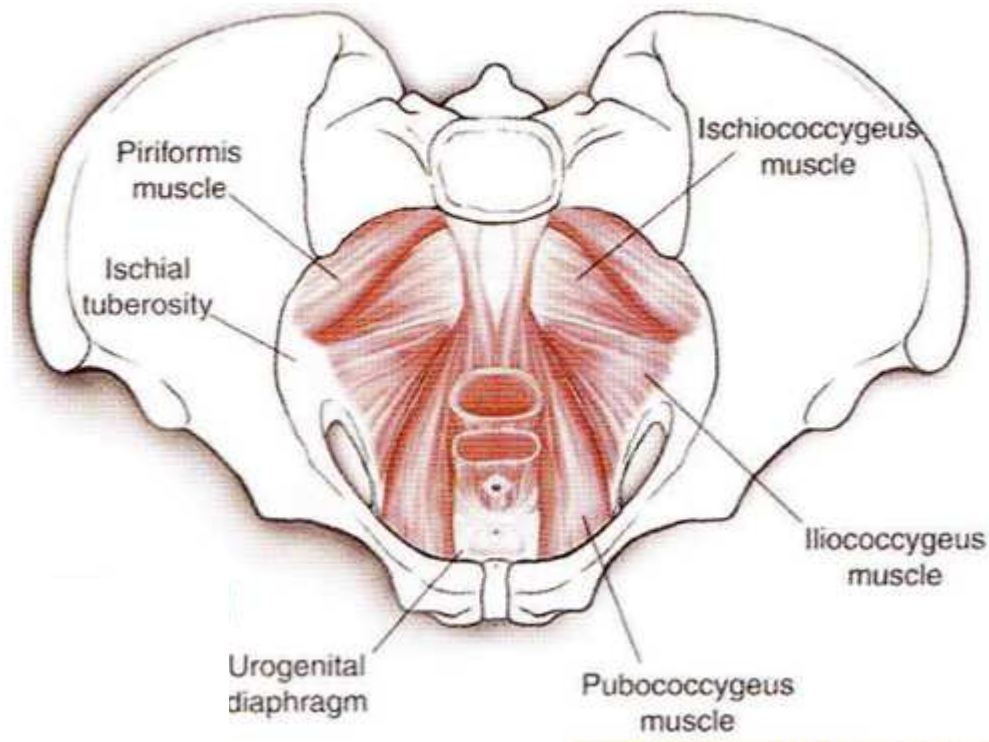
## MUSCOLI PERINEALI E RESPIRAZIONE

Il diaframma pelvico è formato a sua volta da:

- **Muscolo elevatore dell'ano.** È formato da 3 componenti: la componente mediale, detta muscolo pubo-coccigeo, origina dal ramo pubico inferiore e dalla parte anteriore dell'arco tendineo, passa orizzontalmente dietro al retto e termina sulla linea mediana viscerale e sul rafe ano-coccigeo;
  - il muscolo pubo-rettale origina dal ramo pubico inferiore, le sue fibre si dirigono posteriormente e, fondendosi con il controlaterale, formano un anello completo attorno alla giunzione ano-rettale sovrapponendosi al muscolo pubo-coccigeo;
  - il muscolo ileo-coccigeo, infine, origina dall'arco tendineo dell'elevatore dell'ano e termina sulla linea mediana a livello del rafe ano coccigeo.
- **Muscolo coccigeo**, che rappresenta la parte posteriore del diaframma pelvico. Questo muscolo origina dalla spina ischiatica e dal legamento sacro spinoso e si inserisce sul coccige e la parte inferiore del sacro.

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

## MUSCOLI PERINEALI E RESPIRAZIONE



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***





Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## MUSCOLI PERINEALI

### Presenza di coscienza della muscolatura perineale:

- eliminazione di ogni co-contrazione muscolare sinergica all'attività perineale (agonista e antagonista)
- esercizi di rinforzo muscolare perineale selettivo
- training volto all'automatizzazione dell'attività perineale durante gli atti della vita quotidiana e l'attività sportiva.

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## MUSCOLI PERINEALI

### Individuare i muscoli giusti

- 1) Posizione supina, con i muscoli delle cosce, delle natiche e dell'addome rilassati
- 2) Cercare di stringere l'anello muscolare attorno all'orifizio dell'ano, come per trattenere gas o le feci, poi rilassare.

Ripetere questo movimento qualche volta per essere sicuri di esercitare il muscolo giusto.

### Solo come Test:

Durante la minzione, cercare di fermare il flusso a metà e poi riprenderlo di nuovo

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## MUSCOLI PERINEALI

### Esercizi di Kegel

- Contrarre e tirare in dentro i muscoli attorno all'ano e all'uretra contemporaneamente, mantenere la contrazione per 5 secondi poi lasciare rilassare.
- Riposare 10 secondi tra una contrazione e l'altra.
- Ripetere l'esercizio per 8-10 contrazioni.
- Successivamente eseguire 5-10 contrazioni brevi, veloci ma intense
- Eseguire questi esercizi almeno tre volte al giorno.

***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## CONCLUSIONI:

❖ Il Core risponde a 2 criteri fondamentali:

- a) indipendenza delle parti
- b) concatenazione funzionale

❖ Continuum dei gruppi muscolari e delle strutture fasciali

❖ Gli addominali svolgono un ruolo di appoggio per il diaframma

✓ Il Retto cifotizza il rachide senza inserzioni sulla colonna

✓ Gli Obliqui flettono e ruotano la colonna senza inserzioni sulla stessa

✓ Il Trasverso contiene i visceri ma lordotizza la colonna

***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



## CONCLUSIONI:

- ❖ M.M. Perineali fungono da base di sostegno ma sono spesso ipofunzionali
- ❖ M.M. profondi della colonna e del bacino intervengono staticamente e dinamicamente (Psoas-Spinali-Trasverso Spinoso)
- ❖ **Il Diaframma attiva tutto sinergicamente, crea e subisce gli squilibri**

*Quindi... - - ->*

*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*

## **Abbinare correttamente la respirazione!!**

**il Diaframma**  
dirige ogni giorno con le sue **23.040** “battute”  
il concerto del  
**CORE**



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



*Grazie*

***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”  
Ancona 16 Maggio 2015***