



Il metodo « Addominali senza rischio® », E' stato creato da Blandine Calais-Germain, è diffuso in molti paesi in Europa, negli Stati Uniti, In America Latina... Questo metodo è uno dei diversi repertori Del « Gesto Anatomico® ».

Il « Gesto Anatomico® » è la PARTE PRATICA del metodo « Anatomia Per il Movimento® », sviluppato dal 1980 da Blandine Calais-Germain, e diffuso in diversi modi :

- pubblicazioni : articoli, libri, posters, quaderni ecc...
- insegnamento orale : corsi, conferenze, stages... alternando costantemente teoria (anatomia) e pratica (movimento).

Blandine  
Calais-Germain



Un nuovo metodo di addominali  
**Addominali senza rischio®**

Creato da Blandine Calais Germain, il metodo Addominali senza rischio®, è una progressione di movimenti (e non di posture), che mettono in gioco gli addominali, evitando costantemente le pressioni sul perineo. Grazie alla varietà dei movimenti, il metodo ha due caratteristiche in più: le alternanze e le coordinazioni.

È un protocollo di 10 sessioni (adattabili a 30), con una progressione dalla prima alla decima. Ci sono sette aspetti basilari inclusi in ogni sessione, che si possono mettere insieme.



## LE ALTERNANZE

- 1 Nella serie Addominali senza rischio®, non stiamo solo **rinforzando** i muscoli addominali, ma anche li **stiriamo**, li **rilassiamo**, grazie ad esercizi che variano costantemente. Questo favorisce la *circolazione* all'interno delle masse contrattili, e migliora il *trofismo* dei muscoli.
- 2 Si alternano le **contrazioni dei differenti addominali**, come per esempio gli addominali anteriori e laterali, o anche gli addominali laterali tra loro. Questo *incrocio di fibre muscolari*, migliora la *flessibilità* e *sensorialità* delle fibre stesse.
- 3 Alternando il **ruolo scheletrico** e **viscerale** degli addominali, si mobilita lo scheletro e la massa viscerale. Abbinando costantemente questi due ruoli, **si evita di portare pressione sul perineo**.



## LE COORDINAZIONI

- 1 Si cerca sempre la **coordinazione tra gli addominali e i muscoli vicini, opposti o complementari**. Per esempio, nel momento della contrazione del retto anteriore si mantiene una lordosi naturale, grazie ad una contrazione dei dorsali. È possibile durante le sessioni di sentire sia **i dorsali che gli addominali**.
- 2 Si cerca la coordinazione tra gli addominali e le diverse **forme di respirazione**. Gli esercizi si fanno con **inspirazioni** o **espirazioni**. L'obiettivo di questo è proteggere sempre il corpo da alcune pressioni sul perineo, o sopra la parete addominale.
- 3 Coordiniamo gli addominali con respirazioni sia **addominali** che **costali**, per favorire la loro **adattabilità**.
- 4 Variamo le coordinazioni **posturali**, cambiando le situazioni spaziali del corpo sia sul pavimento che in piedi. Questo sollecita la risposta neuromotoria e prepara gli addominali a reagire a tutte le situazioni quotidiane.

### QUESTI ESERCIZI, SONO TOTALMENTE SENZA RISCHI ?

Nessun esercizio corporeo può dire questo, perché tutto il movimento cambia l'equilibrio del corpo, la serie di Addominali senza rischio®, è stata costruita, partendo dalla struttura anatomica, per una persona che può iniziare l'allenamento fisico. Questo metodo, è concepito per qualsiasi persona che possa affrontare un allenamento fisico, ed evitare i rischi abituali degli addominali.

