

Anatomia del Movimento: Stage Addominali

Presentazione

Gli addominali fanno parte dei muscoli tra i più utilizzati, pur essendo troppo spesso sottovalutati. Dopo uno studio approfondito della loro anatomia, in questo stage si passa in rassegna le diverse situazioni in cui i muscoli addominali vengono sollecitati, ed il rischio che tale sollecitazione può provocare. Si suggeriscono piccoli accorgimenti necessari per un buon uso degli addominali durante gli allenamenti.

Questo è lo **stage base** tratto dalla formazione di 'Addominali senza Rischio' <http://www.calais-germain.com/stages/abdos-sans-risque/stage1-les-abdominaux.html>

Informazioni pratiche: Stage di 28 ore

Programma

- Presentazione generale del corso
- Anatomia dettagliata e d'insieme dei 4 muscoli addominali.

Il ruolo scheletrico degli addominali:

- Struttura scheletrica e articolare del busto. Accenni ai grandi apparati mobilizzatori e stabilizzatori.
- Ruolo di ciascun addominale su gabbia toracica, bacino e colonna vertebrale.
- Combinazione dei ruoli.

Il ruolo viscerale degli addominali:

- Le 2 casse del busto: toracica e addominale. Struttura, contenuto, contenitore
- Relazioni reciproche tramite il gioco delle membrane.

Il rinforzo addominale:

- In modalità scheletrica. In modo alto/basso
- In modalità viscerale. In modo ascendente/discendente
- Nozione di corsa muscolare nel rinforzo.

I muscoli addominali in circostanze particolari:

- Addominali e perineo. Situazione particolare durante una fragilità del pavimento pelvico.
- Addominali ed ernie.
- Addominali, vita sottile e pancia piatta

- Addominali e post-parto
- Addominali e glutei
- Addominali e postura del busto