



MIGLIORA OGNI GIORNO CON IL CORE TRAINING!

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Il **Core Training** consiste in una tecnica integrata di allenamento, che è alla base dei movimenti primordiali e che permette di migliorare la stabilità del nucleo centrale del nostro corpo, il così detto "core". Quest'ultimo comprende non soltanto i *muscoli addominali*, ma anche i *muscoli paravertebrali*, i *glutei*, i *muscoli del pavimento pelvico* e quelli dell'*anca*.

L'allenamento del "core" risulta oggi molto popolare perché si ritiene possa **migliorare la performance specifica** e, cosa più importante, può **contribuire a ridurre il rischio di infortuni**. Per questo motivo riveste particolare importanza non solo in ambito sportivo, ma più in generale per chiunque decida di migliorare il proprio assetto posturale, soprattutto considerata la possibilità di strutturare protocolli di Core Training adatti a tutti, modulando la proposta in base al livello, all'età e agli obiettivi da raggiungere.

E' possibile inserire esercizi specifici di *Core Training all'interno del programma di allenamento* che si sta seguendo relativo alla disciplina sportiva praticata, oppure si possono effettuare delle sedute dedicate ad hoc.

Può rappresentare infatti **un'ottima integrazione al piano di allenamento costruito per rimettersi in forma** [vedi articolo "(Ri)mettersi in forma dopo le vacanze"], oppure un **alleato importante prima di intraprendere nuove discipline sportive** o per **migliorare la propria performance**, è il caso degli *sport invernali* (sci alpino in primis) ma anche del *tennis*, della *corsa* o del *ciclismo*, tutte attività in cui la solidità dell'assetto posturale gioca un ruolo chiave per un buon inizio.

E' possibile strutturare una mini sessione di 5' a circuito dedicata al core training, da ripetere una o più volte a seconda del livello di allenamento, curando in maniera scrupolosa l'esecuzione di ciascun esercizio (Figura 1).



E' possibile dedicarsi al Core Training anche al mattino, prima di fare colazione, a patto che venga curata l'**idratazione**, specie se la sessione è accompagnata da una breve attività aerobica. Meglio quindi scegliere una **bevanda ipocalorica ma ricca di minerali e vitamine** da sorseggiare appena prima e durante tutta la durata dell'allenamento. Dopo la sessione di allenamento mattutina è sempre bene effettuare una colazione completa ed equilibrata, che contenga tutti i nutrienti necessari all'organismo per iniziare al meglio la giornata.