



HOME, BENESSERE, FITNESS / 26 giugno 2015

Addominali in vista: quell'ossessione per la tartaruga

Non solo lati A e B. In vista delle vacanze non c'è da sottovalutare il lato "T" (tartaruga). Le celeb via Instagram insegnano

di Sara Brusamolino e Martina Villa



Instagram

Justin Bieber (21 anni) mette "like" via Instagram a quelli di Kourtney Kardashian (36). Marmorei a soli 6 mesi dal parto, merito dell'amico trainer Don Brooks, che la sta allenando ad hoc con un format rubato agli schemi del football. **La top Izabel Goulart**, fresca della 10 chilometri Nike *WeRunLondon* ha sfoggiato i più invidiati (48 mila like) e discussi (troppo mascholini, accusano in molti) del social, scolpiti a suon di Pilates, TRX e yoga in un **fitness-diario quotidiano tutto da copiare**.



Per la **prova costume**, insomma, non basta un **lato B** a prova di selfie, anzi, **belfie** – come impazza tra le star – nè una **pancia piatta** che mostri il perfetto **bikini bridge**, la mania social del selfie da sdraiate che rivela l'avvallamento delle anche.

C'È ADDOMINALE E ADDOMINALE

Non solo alti, bassi e obliqui. In realtà, la classificazione dei

muscoli della pancia più utile **per ottimizzare un allenamento last minute è quella tra addominali profondi e superficiali**. Chi non ha tempo dovrebbe concentrarsi sugli **esercizi per lo strato profondo**, ovvero per il muscolo trasverso, vero responsabile della pancia piatta. Questo strato infatti è dedicato al sostenimento della massa viscerale e del bacino, al contrario di quello superficiale, responsabile soltanto del movimento di flessione e torsione della colonna vertebrale. **Nelle palestre si privilegia l'allenamento degli addominali superficiali con il classico "crunch", ma non è il più efficace**: meglio puntare sugli esercizi che prevedono il corpo disteso e in tensione, più che su quelli basati sull'avvicinamento di sterno e bacino.

OCCHIO ALLA POSTURA

Dieta sbagliata, pigrizia d'inverno, qualche chiletto di troppo accumulato. Ma non solo. A peggiorare la situazione del "lato T" ci può essere anche una nemica nascosta. Perfino sulle più magre. **La postura scorretta**. «Stare a lungo con la schiena curva a livello lombare provoca una **deviazione della muscolatura e di conseguenza uno spostamento in avanti delle viscere e del grasso addominale**», spiega il **dott. Sergio Noviello, chirurgo e medico estetico, direttore della Simoe** e direttore sanitario di Milano Estetica medical & surgery spa.

L'ADDOMINALE DA SCRIVANIA

Se la scrivania è nemica, uscire dal circolo vizioso della postura da Giacomo Leopardi in ufficio si può. Bastano **10 ripetizioni** di un solo movimento al giorno: mani sulla scrivania, gomiti paralleli a terra. Spingere verso il basso per cinque secondi con il palmo della mano. E poi, la sera, vietato prendere le scale mobili e ascensore.