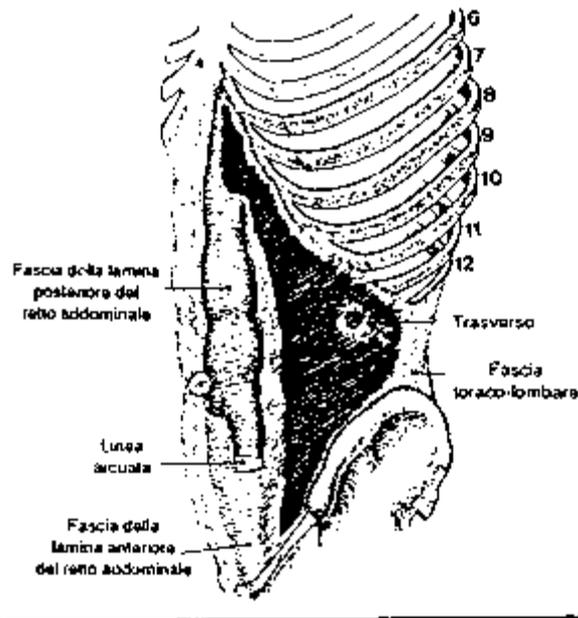


LA MISURAZIONE DEL TRAVERSO

Di Daniele Ercolessi



Il muscolo trasverso dell'addome si inserisce sulla superficie interna delle cartilagini delle ultime sei coste, sulla guaina del muscolo retto, sulla fascia toracico lombare e sulla cresta iliaca. E', insieme agli obliqui, un muscolo del comparto laterale della parete addominale (il più profondo).

Confuso o poco conosciuto, questo muscolo risulta molto importante per il suo particolare compito che consiste nell'aumentare la pressione endo - addominale.

Questo innalzamento provoca un'azione benefico - distensiva sul tratto lombare della colonna vertebrale. Ha funzioni contenitiva dei visceri contro cui deve lottare per rilassarsi. Inoltre è chiamato ad agire durante l'inspirazione forzata, il parto, il vomito, la minzione e la defecazione.

Partendo dalla posizione quadrupedica, esiste un esercizio - test che permette di valutarne la forza. La gravità sarà fornita dal peso degli organi interni e di altri muscoli addominali come il retto ed il diaframma.

IL TEST QUADRUPEDICO: ESECUZIONE

Fate assumere al soggetto che compierà il test la posizione quadrupedica.

Passate una fettuccia metrica medialmente nello spazio compreso tra l'ultima costa e la cresta iliaca. Misurate la circonferenza.

Ora chiedete al soggetto stesso di effettuare una espirazione forzata, cercando di ridurre al massimo la circonferenza addominale nel punto prescelto: realizzerà il movimento al meglio effettuando quindi qualche secondo di apnea. In questo momento registrate la nuova misura della circonferenza addominale e valutatela secondo la tabella.

| TABELLA DI VALUTAZIONE | |
|-------------------------------|--------------------|
| Differenza | Valutazione |
| 8 cm. in su | Ottimo |
| 5-7 cm. | Buono |
| 3-5 cm. | Medio |
| 1-3 cm. | Scarso |

Durante la manovra è bene che non venga compiuta alcuna flessione della regione lombare.

Più sarà dilatata e rilassata la parete laterale dell'addome, più impercettibile sarà il movimento.

COME ALLENARE IL MUSCOLO TRASVERSO

Il muscolo trasverso può essere chiamato al lavoro in un qualsiasi banale esercizio per addominali.

Partendo da una posizione standard, supini a terra con gambe flesse al petto e mani alla nuca, basterà semplicemente unire alla flessione del busto due specifiche azioni.

La prima consiste in una espirazione forzata che partirà appena dato inizio al movimento.

La seconda consiste in una pressione effettuata da un assistente sull'addome prima dell'inversione del movimento.

In altre parole il busto si flette mentre la espirazione si fa sempre più decisa; a quel punto il partner spinge con le mani sull'addome dell'atleta, che reagisce con una contrazione isometrica accentuata da un riflesso di difesa.

Attraverso queste semplici manovre, si può amplificare l'azione sugli addominali facendo intervenire il muscolo trasverso.