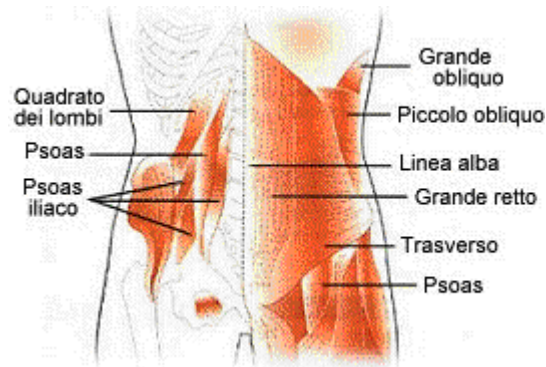


I muscoli addominali formano la parete che, anteriormente, racchiude la *cavità splancnica*. La loro funzione principale, oltre al contenimento delle pelvi, è quella di intervenire nell'espiazione, nella stabilizzazione della colonna vertebrale in stazione eretta e nell'espletamento di alcune funzioni fisiologiche (tra le quali, ad esempio, il parto). Da un punto di vista puramente estetico, invece, contribuiscono a modellare il "giro vita".



L'allenamento della muscolatura addominale riveste un ruolo particolarmente importante, non certo per un fatto puramente estetico, ma perché tale muscolatura permette un miglioramento generalizzato del funzionamento dell'organismo. Questo miglioramento viene apprezzato, soprattutto, quando si riprende l'allenamento dopo un lungo periodo d'inattività.

I principali esercizi eseguiti per la tonificazione ed il potenziamento della muscolatura addominale, prevedono che il bacino si avvicini al torace.

Tale azione può essere effettuata, ad esempio, dalla posizione di decubito supino (distesi con le spalle a terra) sollevando il tronco, oppure sollevando gli arti inferiori.

Quando questi esercizi vengono effettuati mantenendo gli arti tesi, non è raro che si possa avvertire un certo fastidio, localizzato nella regione lombare della schiena.

L'insorgenza di un tale risentimento è dovuta principalmente al fatto che in questo movimento interviene, oltre ai muscoli costituenti la parete addominale (retto dell'addome, obliqui interno ed esterno), anche un particolare muscolo poliarticolare che collega la colonna vertebrale al femore: l'***ileopsoas***.

Anatomicamente, il *muscolo ileopsoas* si compone di due porzioni: il muscolo *grande psoas* (porzione rossa) ed il *muscolo iliaco* (porzione verde).

Il muscolo *grande psoas* origina, con una parte superficiale, dai corpi della dodicesima vertebra toracica e dalle prima, seconda, terza e quarta vertebra lombare nonché, con diramazioni più profonde, dai processi trasversi di tutte le vertebre lombari. I vari fasci muscolari, lateralmente ai corpi vertebrali, si riuniscono quindi in un robusto corpo muscolare che discende fino al femore inserendosi, assieme al muscolo iliaco, sul piccolo trocantere.

Il muscolo iliaco origina dalla superficie interna della fossa iliaca e, a sua volta, fondendosi con il muscolo psoas, si inserisce sul piccolo *trocantere*.

A causa dell'origine situata molto in alto, il muscolo ileopsoas è senza dubbio uno dei più importanti muscoli poliarticolari. Quando si contrae, esso risulta non soltanto il più potente flessore della coscia a livello dell'articolazione dell'anca, ma anche un potente muscolo iperlordotizzante per il tratto lombare della colonna vertebrale.

Inoltre, l' ileopsoas è il muscolo che viene maggiormente sollecitato nella **deambulazione**, nella corsa e nel salto, in quanto, partendo da una situazione di estensione, deve portare in avanti ed in alto l'arto portante.

Il muscolo ileopsoas è sollecitato anche quando il soggetto da supino (disteso schiena a terra), mantenendo gli arti inferiori in estensione, solleva il busto o gli arti stessi.

Consiglio pratico

Per evitare questa forma di fastidiosa lombalgia è estremamente utile escludere l'intervento dell'ileopsoas quando si vogliono tonificare o potenziare i muscoli addominali. Per far ciò è sufficiente iniziare l'esercizio, piegando gli arti inferiori come riportato in figura.

Questo atteggiamento a raccolta non interferisce sul lavoro degli addominali, in quanto quest'ultimi non hanno alcuna inserzione sugli arti inferiori. Viceversa, l'esclusione del muscolo Ileopsoas rende ancora più selettivo ed efficace il lavoro per la muscolatura della parete addominale.

