



Con o senza attrezzi?

Esercizi a corpo libero in una palestra. Secondo nuovi studi universitari non sempre gli attrezzi sono più efficaci.

I risultati dei test scientifici sulla efficacia di attrezzi ed esercizi ginnici

La verità sulla fitness



CLASSIFICA DEGLI ESERCIZI

Ecco, stilata dai ricercatori, la graduatoria per efficacia di alcuni esercizi per gli addominali fatti con particolari attrezzi o senza. Al tradizionale piegamento, ottavo in questa classifica, è stato dato un valore di riferimento pari al 100%. Valori superiori indicano più efficacia; inferiori meno.

1° posto: manovra della bicicletta
Efficacia del **248%**. Coricarsi con la schiena aderente al terreno, palme delle mani alla nuca, ginocchia piegate a 45° e mimare la

pedalata di una bici. Contemporaneamente toccare alternativamente il ginocchio destro col gomito sinistro, e poi il ginocchio sinistro col gomito destro. Rinforza anche la muscolatura laterale.



2°: piegamenti sulla fit-ball
Efficacia: **139%**. Sedere sulla fit-ball (palla di 55-60 cm di diametro, come quella della foto) coi piedi piatti sul pavimento e lasciarla ruo-

tare indietro, in modo da restare appoggiati con la parte alta dei glutei. Coricarsi sulla palla con mani dietro la testa e mento al petto e sollevare il più possibile il dorso.

3°: piegamenti con gambe sollevate
Efficacia: **129%**. Coricarsi a terra con la schiena aderente al pavimento, mani alla nuca, caviglie incro-

ciate, ginocchia leggermente flesse, gambe alzate. Sollevare il dorso verso le ginocchia contraendo i muscoli addominali, ma senza abbassare

il mento contro il petto e poi tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio.

4°: piegamenti con braccia tese
Efficacia: **119%**. Per gli addominali superiori. Coricarsi a terra con le braccia in alto allineate alle orec-

chie. Contrarre gli addominali spingendo stomaco e talloni verso il pavimento, sollevare il busto il più

possibile, fare una pausa contraendo ancor più gli addominali, e tornare in posizione di partenza. Ripetere.

Sorpresa: non sempre gli attrezzi ultra-tecnologici delle palestre sono più efficaci dei banali piegamenti. Gli scienziati dicono che per gli addominali...

Che un po' di esercizio faccia bene lo sanno tutti. Ma è davvero necessario ricorrere a raffinati attrezzi ginnici? Sono molto più efficaci dei classici esercizi a terra? E che risultati danno gli strani strumenti venduti da abili imbonitori su alcune reti televisive? O gli stimolatori elettrici (v. riquadro nella prossima pagina) che promettono addominali d'acciaio con poca se non addirittura nessuna fatica? Se lo chiedete a 10 istruttori avrete 10 risposte diverse. Per questo, per avere una risposta indiscutibile, frutto di uno studio scientifico, l'associazione Usa American Coun-

cil on Exercise, definita "cane da guardia dell'allenamento" dal quotidiano Usa *Wall Street Journal* e con la fama di difensore dei consumatori, ha affidato a Peter Francis, scienziato del Biomechanics laboratory della San Diego State University in California, l'incarico di studiare uno per uno tutti gli esercizi per gli addominali. E di dar loro un punteggio in base a una precisa misurazione dell'attività elettrica dei muscoli durante l'esercizio. Contemporaneamente i ricercatori del Neuromuscular research laboratory di Pittsburgh pubblicavano sul *Journal of Sports Medicine and physical fitness* i da-

Per avere addominali d'acciaio bastano esercizi a terra, senza attrezzi

▶ ti di un altro studio scientifico che verificava l'efficacia di alcuni esercizi e attrezzi nello sviluppare la muscolatura addominale, usando come cavie 32 soggetti allenati con aumento progressivo delle ripetizioni nelle 18 sedute di test.

● Quattro fattori

Entrambi gli studi si sono per ora limitati a studiare gli esercizi per gli addominali, importanti sì per l'estetica, ma anche per la salute. Se armoniosamente sviluppati consentono infatti una migliore postura, equilibrio, sollievo dai dolori della schiena e minori rischi di danni vertebrali. Ma se interessa anche l'aspetto estetico, allora è bene sapere che questo è dovuto a 4 fattori. «In ordine di importanza sono la genetica, la dieta, una regolare attività fisica e gli esercizi specifici per sviluppare gli addominali» dice Debbie Ezell, fisiologa dello sport al Johns Hopkins Weight Management Center di Baltimora. «La componente genetica nell'estetica degli addominali è fondamentale» continua la Ezell. «Ci sono persone che, nonostante passino ore in palestra, non avranno mai un addome "scolpito"». Gli altri 3 fattori però sono sotto il nostro controllo. «Un sano aspetto fisico, senza pancetta debordante, è il risultato di una dieta con poche calorie, un programma regolare di attività fisica aerobica (cioè di intensità medio-bassa e prolungata nel tempo) ed esercizi mirati» conclude Ezell. Non tutti gli esercizi sono però risultati ugualmente efficaci. I ricer-

catori di San Diego hanno stilato una classifica di efficacia (riportata in queste pagine) attribuendo un punteggio che ha come riferimento i tradizionali piegamenti. Un risultato del 100% significa che l'esercizio è uguale per efficacia ai piegamenti tradizionali (v. scheda n° 8 qui a destra). Un punteggio del 200% che ha efficacia doppia.

Risultato? Alcuni attrezzi ginnici, come gli **Ab air** (consistono in un pistone idraulico che viene appoggiato sugli addominali ai quali la muscolatura, in contrazione voluta, deve opporsi) sono risultati del tutto inefficaci. I **Crunch trainer** (v. scheda n° 9) hanno un quinto dell'efficacia dei piegamenti normali. Un po' più efficaci sono invece altri attrezzi, come gli **Ab slimmer** (scheda n° 7) e gli **Ab exerciser** (molto simili agli Ab slimmer), che hanno ottenuto un risultato del 105%. Meglio dei piegamenti tradizionali è risultato l'**Ab glider** (127%): una ruota con due maniglie da impugnare e far rotolare avanti e indietro mantenendo l'appoggio sulle ginocchia; e così pure la **Fit-ball** (v. scheda n° 2). Mentre gli esercizi sulla cosiddetta **sedia del capitano** (struttura alla quale ci si sospende appoggiandosi sugli avambracci per sollevare le gambe piegandole verso il petto) e alcuni tipi di piegamenti modificati sono risultati di efficacia doppia rispetto ai piegamenti tradizionali. Apparecchi molto diffusi anche in Italia come l'**Ab slimmer**, l'**Ab exerciser** e il **Crunch trainer** sono stati sperimentati anche dai ricercatori di

5°: piegamenti a gambe flesse

Efficacia del **109%**. Coricati, mani lungo il corpo, mantenere palmi e parte inferiore della schiena ben

aderenti al pavimento, caviglie incrociate e ginocchia piegate a 90°. Ora si contraggono gli addominali: a ogni contrazione il bacino si solleva

mentre le gambe vanno verso il soffitto.



6°: piegamenti con spinta dei talloni

Efficacia del **107%**. Coricarsi sulla schiena con le gambe ver-

so il soffitto. Contrarre gli addominali alzando leggermente testa e spalle dal pavimen-

to. Spingere i talloni verso il soffitto e sollevare la punta delle spalle formando una curva a U con il dorso.



7°: "Ab slimmer"

Efficacia del **105%**. Attrezzo per snellire l'addome. Coricarsi a terra su un asciugamano piegato o un materassino, piedi ap-

poggiati a terra, ginocchia piegate, tronco ben aderente al terreno, testa appoggiata all'attrezzo, afferrare saldamente le impu-

gnature con le mani e, contraendo solo i muscoli addominali, sollevare le spalle e il tronco da terra.

8°: piegamenti tradizionali

Efficacia del **100%**. Coricati con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati piatti sul pavimento. Mani alla nuca, pollici dietro le

orecchie, gomiti verso il corpo e mento in avanti. Sollevare il più possibile dal pavimento testa, collo e scapole senza toccare il petto con il men-

to; fare una pausa e tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio.



9°: "Crunch trainer"

Efficacia del **21%** (cioè un quinto dei piegamenti tradizionali). Coricarsi con la schiena ben aderente al materassino dell'attrezzo e

la testa sul poggiatesta. Afferrare saldamente le impugnature dello strumento e, contraendo gli addominali, oscillare lentamente in avanti inspirando e indietro espirando.



Pittsburgh. Che oggi sostengono di «non aver riscontrato differenze significative nello sviluppo degli addominali e nella riduzione della massa grassa fra chi faceva i pie-

gamenti tradizionali e chi utilizzava questi attrezzi».

● Buone e cattive notizie

Insomma la buona notizia è che per avere addominali ben sviluppati non sono indispensabili né ingombranti gadget né costose palestre. Bastano semplici esercizi come i piegamenti che possono essere fatti sul pavimento di casa. Palestre e attrezzi sono dunque inutili? Ovviamente no, perché gli istruttori possono aiutare molto a scegliere gli esercizi più adatti a noi. E perché gli attrezzi, anche a casa, possono essere una variante e uno stimolo psicologico all'esercizio. E gli stimolatori elettrici? Purtroppo gli studi sembrano dimostrare che il sogno di fare muscoli senza fare fatica è appunto solo un sogno (v. riquadro a lato).

Amelia Beltramini e Manuela Toniolli

Gli stimolatori elettrici? Riabilitano, ma non snelliscono

Che cosa dice la scienza sui "miracoli" degli stimolatori elettrici? Questi strumenti, oggi venduti come una soluzione per

fare attività fisica senza fatica, sono famosi da 30 anni: da quando cioè gli atleti dell'Est europeo attribuirono a essi le miracolose espansioni dei loro bicipiti. **Doping.** Poi si scoprì che i muscoli erano aumentati per il doping di ormoni. Quanto agli stimolatori elettrici, oggi si sa che servono a riabilitare muscoli atrofizzati da lunghe ingessature. Ma a poco altro. L'Ace, l'American

Council on Exercise, ha infatti affidato a John Porcari, dell'University of Wisconsin di La Crosse, il compito di verificare se sono efficaci. Sperimentati su 29 studenti universitari, si sono rivelati incapaci di far perdere peso, di ridurre il grasso corporeo, di aumentare la forza muscolare e di migliorare l'apparenza complessiva. Il modello usato nella sperimentazione non era

economico: costava 500 dollari, circa 558 € (poco più di un milione di lire), cifra che l'Ace consiglia piuttosto di spendere iscrivendosi in palestra. **Vita non snella.** Più efficaci sono invece gli stimolatori professionali. Alla Utah State University a Logan hanno dimostrato che migliorano la forza muscolare, ma senza benefici visibili sulla massa grassa o sul giro vita.



Uno stimolatore elettrico.