

Attivazione muscolare durante l'esecuzione di diversi esercizi del Core.

Di : Oliver GD, Dwelly PM, Sarantis ND, Helmer RA, Bonacci JA.

Di: J Strength Cond Res. 2010

I preparatori fisici e i personal trainer, che lavorano in ambito sportivo, cercano sempre di aumentare l'attivazione muscolare mentre propongono degli esercizi per il Core che sono funzionali per una determinata disciplina.

Questo studio analizza l'attivazione muscolare del complesso lombo-pelvico dell'anca durante degli esercizi di stabilità del Core tradizionale e durante l'esecuzione di movimenti specifici degli sport eseguiti con il CORE X.

Alla ricerca hanno partecipato:

NR Atleti	Età	Altezza	Peso
40	20,8 ±3,9anni	277,8 ±10,9cm	67,3 ±9,9kg

È stata misurata l'attivazione elettromiografica dei seguenti muscoli: grande gluteo dominante, medio gluteo dominante, retto addominale (bilaterale), obliquo esterno (bilaterale), e multifido (bilaterale).

I risultati hanno mostrato delle differenze significative tra i due programmi di esercizi, per tutti i muscoli analizzati tranne che per gli obliqui esterni ($p < 0,05$).

I movimenti svolti utilizzando il CORE X hanno mostrato un aumento medio dell'attivazione muscolare nella metà del corpo dominante (57,8% massima contrazione volontaria isometrica [MVIC]), del multifido non dominante (56,4% MVIC), del grande gluteo dominante (48,3% MVIC) e medio (65,3% MVIC), mentre gli esercizi tradizionali del Core hanno mostrato una maggiore attivazione media del retto addominale dominante e non dominante.

I ricercatori sono stati in grado di determinare che l'esecuzione di movimenti che imitano le attività sportive con il CORE X determinino un'attivazione della muscolatura del Core.

Gli allenatori e i preparatori atletici dovrebbero concentrarsi sull'allenamento neutrale del Core durante l'esecuzione dei movimenti specifici dello sport attraverso l'utilizzo del CORE X.