

II

sogno di ogni donna e' quello di avere un "**gluteo perfetto**", sodo, tonico e rotondo ma anche l'uomo non è da meno e quindi scegliere un **allenamento** mirato e gli **esercizi migliori** è d'obbligo quando l'obiettivo sia modellare e **rassodare i glutei**.

Perché avere un gluteo perfetto?

Perché è sinonimo di sensualità, bellezza, eleganza, rispetto di se stessi, ma anche buona postura (sempre se non si ha la lordosi), e forza. Prima di addentrarci nella scelta dei migliori esercizi per i glutei è necessario fare delle considerazioni anatomiche così da ottimizzare al meglio l'allenamento che andremo a fare.

Anatomia del Gluteo

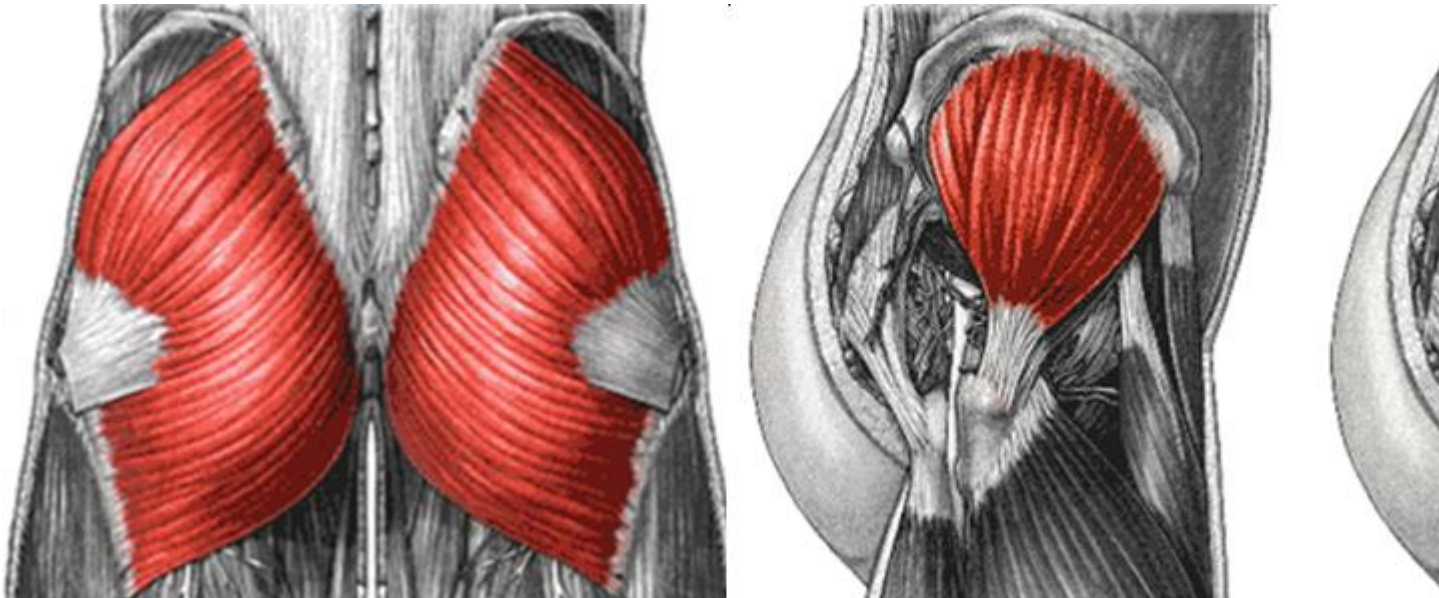
Il nostro "sedere" è composta da tanti muscoli, in particolare il grande gluteo, il medio gluteo e il piccolo gluteo, piriforme, gemello superiore ed inferiore, otturatore interno, il quadrato dei femori; i principali muscoli "indiretti", cioè situati nella parte posteriore della coscia sono il bicipite femorale, il piccolo adduttore, semimembranoso e semitendinoso.

Il grande gluteo ha origine nell'ileo e nel sacro (posteriore) e la sua inserzione e' nella tuberosità del gluteo del femore e della fascia ileotibiale. E' innervato dal Nervo Gluteo inferiore.

Il medio e piccolo gluteo hanno origine dal ilio (tra la linea dei glutei) e la loro inserzione e' nel grande trocantere; la loro azione è l'abduzione e interrotazione dell'anca. Loro sono innervati dal nervo gluteo superiore. (Neumann D.A. 2010)

Per capire bene la funzione del grande gluteo serve conoscere come funziona l'anca.

L'anca e' una articolazione sferoidale tra l'acetabolo e il femore e può muoversi su tre piani (sagittale, frontale, orizzontale). Intorno a questa articolazione ci sono ben 21 muscoli che permettono questi movimenti (Neumann D.A. 2010).



Anatomia del piccolo medio e grande gluteo

Azioni dei Glutei

Le principali azioni del **grande gluteo** sono:

estensione, dove lavora insieme al grande adduttore, bicipite femorale, semitendinoso e semimembranoso;

rotazione esterna, dove lavora col piriforme, otturatore interno, gemello superiore e inferiore, quadrato dei femori.

Le azioni secondarie invece sono l'**adduzione**, dove il grande gluteo lavora solamente con le fibre posteriori e non con tutti i fasci muscolari.

L'azione principale del **gluteo medio** invece è l'abduzione, dove tutte le sue fibre muscolari sono coinvolte; in questa azione lavora anche con il piccolo gluteo e il tensore della fascia alata. Le azioni secondarie del gluteo medio sono:

estensione, dove lavora con i fasci medi e posteriori;

rotazione esterna, dove in questa azione sono coinvolte solo le fibre muscolari posteriori;

rotazione interna, dove sono coinvolte solo le fibre muscolari anteriori.

L'azione primaria del **piccolo gluteo** è abduzione dove sono azionate tutte le sue fibre. Le secondarie:

rotazione esterna dove vengono coinvolte solo le fibre posteriori;

rotazione interna, qui coinvolge l'azione delle fibre muscolari anteriori. (Neumann D.A. 2010)

Abbiamo visto che il medio e grande gluteo lavorano entrambi nell'estensione dell'anca, tuttavia il gluteo medio lavora anche in adduzione mentre il medio e il piccolo lavorano in abduzione dell'anca.

Modelli di Attivazione

Prima di dare la lista degli esercizi per costruire il tuo sedere, Contreras et All. (2015), hanno visto l'attivazione muscolare durante l'adduzione e la rotazione esterna dell'anca, in particolare questi ricercatori hanno osservato l'attività del grande e medio.

Hanno individuato 4 classi di attività':

- Esercizi ad attività' molto alta: l'azione del grande gluteo e del medio è molto alta così come la loro contrazione isometrica volontaria. Ci sono 11 esercizi dove l'attività del grande gluteo e' alta, e the cross over step up e' il primo di questa classifica, mentre per il gluteo medio ci sono 14 esercizi, dove al primo posto si trova the side bridge con abduzione.
- Esercizi ad alta attività: in questo classe ci sono 4 esercizi per il grande gluteo e 8 per il gluteo medio, 9 di questi esercizi sono in posizione eretta.
- Esercizi di attività moderata: ci sono 21 esercizi per il grande gluteo e 14 esercizi per il gluteo medio.
- Esercizi di bassa attività: 15 esercizi per il grande gluteo mentre solo 5 per il gluteo medio.

In un altro studio, Boren K. et all. hanno determinato quali sono gli **esercizi migliori** per avere una buona contrazione volontaria del grande e medio gluteo.

Sono stati individuati 5 esercizi principali:

- 1.Side plank con abduzione della gamba dominante verso il basso;
- 2.Side plank con abduzione della gamba dominante verso l'alto;
- 3.Single limb Squat or Pistol squat;
- 4.Clamshell;
- 5.Front plank con estensione dell'anca.

Ci sono 4 esercizi per il grande gluteo dove la contrazione muscolare e' alta. Questi sono:

- 1.Front plank con estensione dell'anca;
- 2.Gluteal Squeeze;
- 3.Side plank con abduzione della gamba dominante verso l'alto;
- 4.Side plank con abduzione della gamba dominante verso il basso.

Ci sono 5 esercizi dove il grande gluteo viene attivato massicciamente. Questi sono:

- 1.Front plank with hip extension;
- 2.Gluteal squeeze;
- 3.Side plank abduction with dominant leg on top;

4. Side plank abduction with dominant leg on bottom;
5. Single limb squat.



I Migliori Esercizi per i Glutei

Esercizi multi-articolari

Barbell back Squat: con questo esercizio si allenano gambe e glutei, con secondaria enfasi per il bicipite femorale. Serve rimanere in linea con schiena e collo e mettere il bilanciere in posizione alta (sulla linea delle spalle). Simultaneamente è necessario afferrare la barra con entrambe le mani, piedi alla larghezza delle spalle con le punte leggermente ruotate all'esterno, core contratto. Ora è necessario iniziare a scendere con il corpo portando le gambe almeno in parallelo con il pavimento, mantenendo i piedi in contatto con il terreno durante tutto il movimento. Una volta arrivati giù serve spingere e tornare in posizione eretta.

Goblet Squat: esercizio simile al barbell back squat ma si utilizza un manubrio o una kettlebell come sovraccarico da tenersi all'altezza del tuo petto.

Leg press: questo esercizio ha come target principale il gluteo e il quadricipite ed in secondo luogo il bicipite femorale. Più i piedi vengono messi in alto sulla pedana più il grande gluteo viene sollecitato. Siediti sulla leg press con la schiena ben aderente allo schienale della macchina, posiziona i piedi sulla pedana davanti a te, considerando come apertura la larghezza delle spalle, distendi le gambe con la punta dei piedi leggermente ruotata verso l'esterno. Piega le gambe portando le ginocchia verso il petto e, senza sollevare il sedere, spingi nuovamente contro la pedana e stendi di nuovo le gambe fino a tornare nella posizione iniziale. Mantenendo i piedi nella parte alta della pedana il lavoro è concentrato maggiormente sul gluteo, mentre se i piedi vengono posizionati più bassi si incrementa il lavoro del quadricipite.

Bulgarian Squat: questo esercizio si fa lavorando con una gamba per volta. Vengono utilizzati due manubri, tenuti in mano e mantenuti lungo il corpo, ci si posiziona davanti ad un oggetto fermo che includa: panca, step ecc. Mantenendo la panca dietro di voi, poneteci un piede sopra mantenendo l'altro ben saldo a terra; a questo punto piega la gamba fino al punto in cui la coscia si trovi in posizione parallela al terreno e torna su.

Single Limb Squat or Pistol Squat: in questo esercizio il lavoro del gluteo e' molto intenso. E' simile allo squat ma si lavora con una gamba alla volta. Quando hai trovato il giusto bilanciamento, piega la gamba andando in posizione di squat, portando l'altra distesa davanti a te (come se dovessi rappresentare una pistola (da cui il nome)) e torna in posizione iniziale. Durante l'arco di movimento la pianta del piede deve essere aderente al suolo completamente; se si dovesse perdere l'equilibrio ci si può aiutare tenendo le braccia distese davanti a noi all'altezza delle spalle.

Dumbbell Lounge, Dumbbell Reverse Lounge, Barbell Lounge, Barbell

Reverse Lounge: tutti questi esercizi (affondi) sono eccellenti per migliorare l'equilibrio dinamico e per lavorare su glutei e coscie. La differenza tra il normale esercizio e il reverse e' solamente il passo; nel normale esercizio il passo del lounge si fa andando in avanti (dumbbell/ barbell lounge) mentre nel reverse il passo viene effettuato andando indietro. L'esecuzione e' simile a quella del bugarian squat solo che non vi e' l'utilizzo di nessuno oggetto di appoggio, solo di manubri.

Barbell Split Squat: simile al lounge ma statico. Si effettua un passo lungo e da questa posizione si piegano le gambe cercando di toccare con il ginocchio della gamba posteriore il pavimento e tornando su.

Monster Walk: si ha bisogno di un elastico per questo esercizio. Mettere l'elastico al livello delle ginocchia (le gambe all'interno dell'elastico) e aprire le gambe tanto da portare l'elastico in tensione. Durante l'esercizio e' importante che ci sia sempre tensione. A questo punto bisogna piegare le gambe all'incirca di 30 gradi e cominciare a camminare in base alle ripetizioni che si vuole fare.

Sumo Walk: questo esercizio e' come il monster walk ma con la differenza che non si cammina andando in avanti, ma lateralmente. Anche in questo caso bisogna mantenere la posizione durante tutta l'esecuzione. Questo esercizio lavora con glutei e cosce, in particolare con gli abduttori.

Esercizi mono articolari

Cross over step up: posiziona un box o una panca vicino a te. Posizionati a un lato del box/panca, addome contratto e scapole addotte per posizionare la colonna in posizione neutra. Solleva il piede, quello lontano dal box/panca, e incrocialo passando davanti all'altra gamba, portandola sul box/panca. Carica il peso sulla gamba sollevata, spingi con il piedi sul box/panca e sollevati salendo sul box/panca, poi scendi di nuovo sul lato da

dove sei partito tenendo il carico sempre sulla gamba in appoggio sulla panca. Mantieni il controllo una volta che la gamba libera torna a terra.

Good Morning: con questo esercizio lavorano principalmente i glutei e i bicipiti femorali: per migliorare i glutei è consigliabile contrarli durante l'esercizio. Metti una sbarra sulle spalle afferrandola con entrambi le mani per mantenere equilibrio e mantenendo la schiena dritta durante tutto il movimento, inchinati in avanti fino a che la tua schiena non è in linea con i tuoi fianchi e parallela al pavimento; a questo punto contrai i glutei e porta la schiena in posizione iniziale.

Barbell stiff-leg deadlift: è come i deadlift solo mantenendo le gambe dritte. Una variante è con i manubri. Ci si deve piegare in avanti fino a quando non si sente un intenso stretching nei bicipiti femorali; contraendo i glutei si torna in posizione iniziale.

Barbell Gluteus Bridge: il corpo è sul pavimento con le gambe distese. Mettendo la barra sulle tue gambe, al livello dei fianchi, piega le gambe a 90 gradi e tieni i piedi ben aderenti al pavimento. Tira su la barra e cerca di portare i fianchi in linea con la schiena. Contra i glutei per un secondo e torna in posizione iniziale.

Barbell Hip Thrust: seduto sul pavimento e poggiando la parte superiore della schiena ad una panca, posiziona la barra sulle gambe e falla rotolare fino all'altezza dei fianchi. Piega le gambe a 90 gradi mantenendo i piedi ben saldi al pavimento larghezza delle spalle. Solleva la barra contraendo i glutei e, tenendo gli addominali contratti, porta la schiena in linea con il resto del corpo (posizione neutrale) e torna in posizione iniziale.

Cable Gluteus Back Kick: usando i cavi, legane uno, alla tua caviglia (di solito ci sono delle fasce). Tenendo il corpo inclinato di circa 10 gradi in avanti, porta la gamba legata al cavo più indietro possibile senza muovere il corpo (come fosse un calcio). Contra i glutei e torna in posizione iniziale.

Hyperextension: questo esercizio lavora i glutei e i bicipiti femorali. Sdraiati in posizione prona su una sedia romana, metti i piedi sulla pedana apposita, incrocia le braccia su petto, tieni la testa in linea con la schiena e porta il corpo verso il basso.

Reverse Hyperextension: come le hyperextension ma con le gambe libere, si lavora con glutei e bicipiti femorali. Corpo disteso sulla panca o sulla sedia romana, con le mani afferra i supporti che sono sulla pedana (roman chair) o la fine della panca. Braccia ferme. Contra i glutei e inizia a sollevare le gambe al livello delle anche, in modo che schiena testa formino una linea continua.

Front plank con hip extension: sdraiato prono/ pancia a terra, piedi uniti, bacino e schiena in posizione neutra, gomiti in linea con le spalle, mano appoggiata a terra con il pollice verso l'alto. Si deve sollevare il corpo andando in appoggio sulle punta dei piedi e sugli avambracci. Mantenendo il corpo disteso, solleva un piede con il ginocchio piegato a

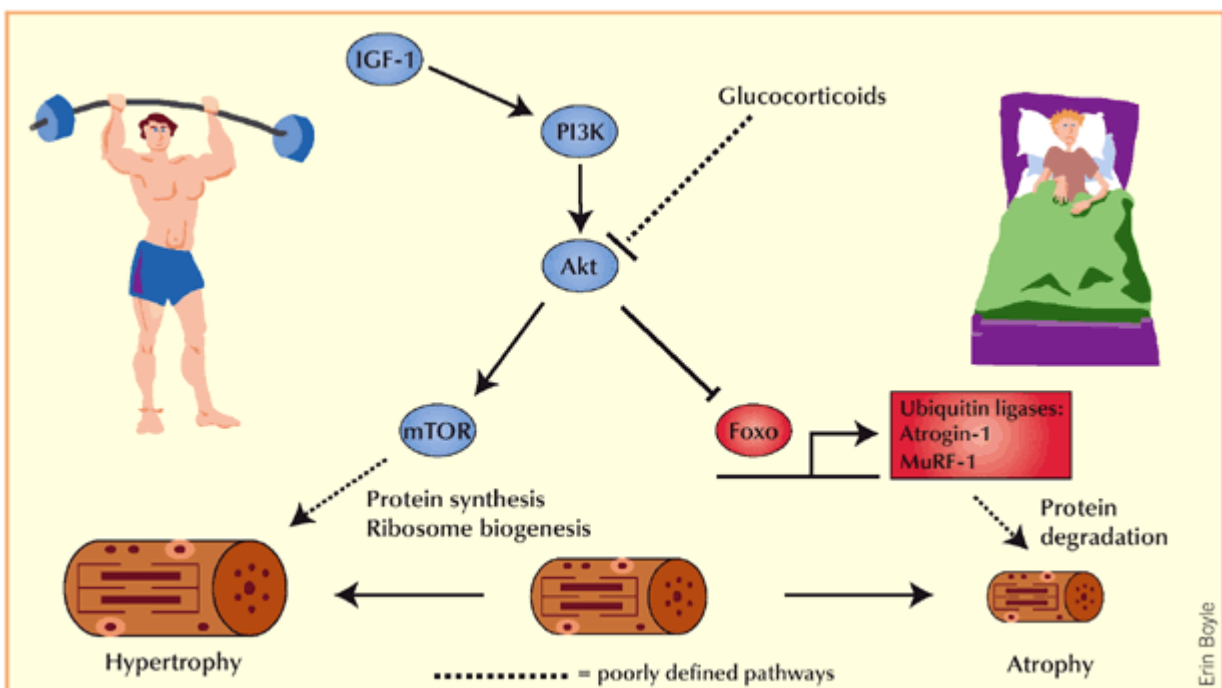
90 gradi, ora porta la gamba in alto avendo l'accortezza di tenere il ginocchio piegato. Contrai i glutei. Ritorna in posizione con il ginocchio in linea col corpo e ripeti.

Side plank con adduzione della gamba dominante: sdraiato su un fianco, con le gambe distese, avambraccio in appoggio al pavimento, gomito in linea con la spalla, solleva il bacino e mantieni la posizione. Corpo in linea e addome contratto. Ora solleva la gamba libera in alto e in basso, finite le ripetizioni torna in posizione e cambia lato.

Clamshell: questo esercizio è eseguito su un fianco. Piegarlo il ginocchio di 45 gradi e mantenere i piedi assieme, ruotare esternamente l'anca ruotando con la gamba mantenendo i piedi uniti e le ginocchia a 45 gradi. Ora serve tornare in posizione di partenza con le ginocchia sempre a 45 gradi e ripetere il movimento per la durata delle ripetizioni. Se si vuole renderlo più difficile è possibile utilizzare una banda elastica posizionata sopra il ginocchio.

One leg Kickback: mettersi con le ginocchia e le mani sul pavimento, tenere la schiena dritta, in linea con la testa e poi spingere verso l'alto con una gamba mantenendo il ginocchio piegato a 90 gradi. Questo lavoro esercizio con glutei, parte bassa della schiena e core.

Precisazioni



I fattori che portano all'ipertrofia muscolare sono molteplici. Allenamento, ormoni, dieta e riposo sono i principali.

Generalizzando i fattori primari legati all'allenamento per l'ipertrofia muscolare sono 3:

Tensione Meccanica

La **tensione meccanica** e' l'impatto del carico sul muscolo. Durante l'allenamento contro una resistenza, il muscolo dovrà allungarsi e accorciarsi per vincere il peso e questo meccanismo porta all'ipertrofia. La tensione meccanica e' quel fattore che viene prodotto dalle forza generata dalle fibre e dal loro allungamento. In altre parole, usare gradualmente sovraccarichi causa un adattamento ipertrofico, mentre una assenza di questi carichi porta gradualmente all'atrofia.

Danno Muscolare

Il **danno muscolare** sono micro-lacerazioni del tessuto muscolare le quali possono riferirsi a macromolecole contenuti nel sarcolemma miociti e / o altri componenti fibrosi. La risposta a questa lesione è conseguente infiammazione acuta, dalla quale scaturisce anche il famoso e abusato DOMS.

Stress Metabolico

Lo **stress metabolico** comporta di produrre, da parte del metabolismo anaerobico, prodotti come ioni idrogeno, acido lattico e fosfato inorganico. Questi prodotti sono strettamente legati alla produzione di ormoni. L'accumulo dei rifiuti metabolici e' in grado di innescare una risposta ipertrofica abbastanza pronunciata e ciò contribuisce all'innescare dei meccanismi che sfociano nella costruzione muscolare specialmente quando si preferisce un'elevata tensione muscolare a scapito dell'intensita', con conseguente esaurimento delle macromolecole delle riserve intramuscolari.

L'**intensità** dell'allenamento e' essenzialmente rappresentata dalla percentuale di RM (Repetition Maximum, cioè il carico rispetto al massimale), ed e' ovviamente coinvolto nei processi ipertrofici. Nella vastità degli esercizi disponibile la linea di fondo da seguire è quella di utilizzare quelli che riproducono i principali stressors necessari all'ipertrofia. In altre parole è necessario utilizzare esercizi che consentono di usare molto peso, quelli che consentono di creare molta tensione meccanica e un alto stress metabolico.

Nel caso dei glutei si può raccomandare di fare dai 4 a 5 esercizi in totale, 2 di questi multi articolari ed altri 2/3 mono articolari.

PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>