

L'ALLENAMENTO DEI MUSCOLI GLUTEI

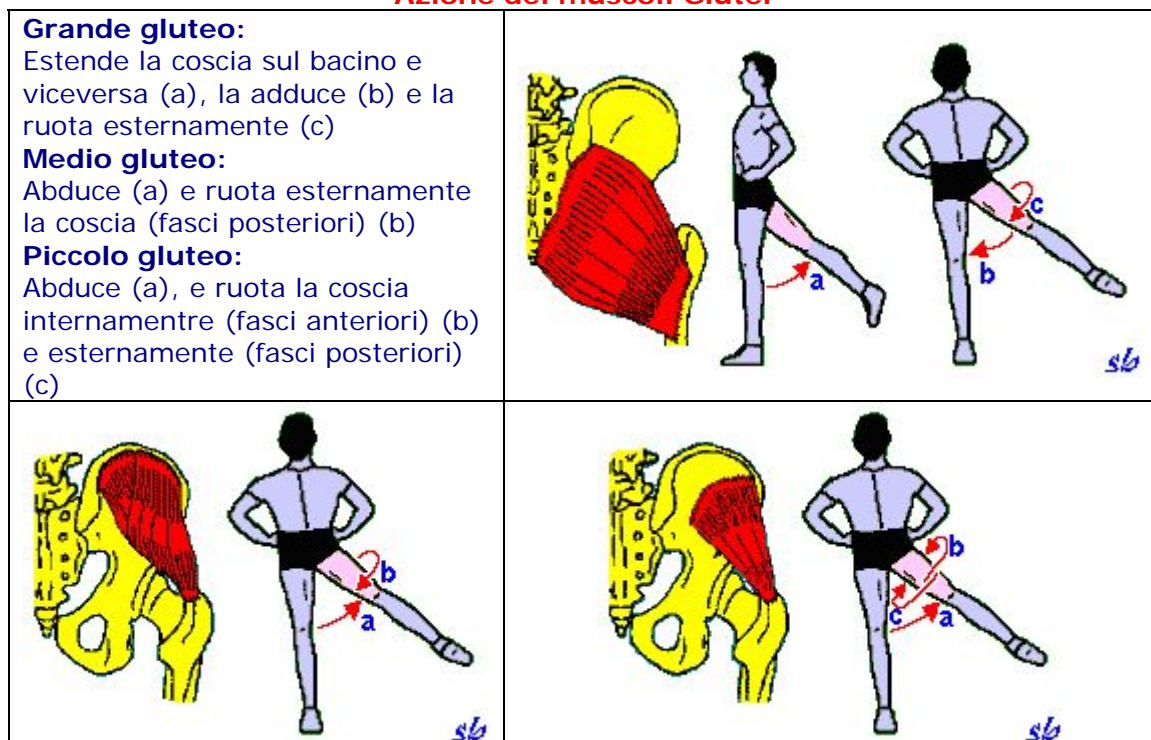
Testo e disegni di Stelvio Beraldo

Sporttraining.net

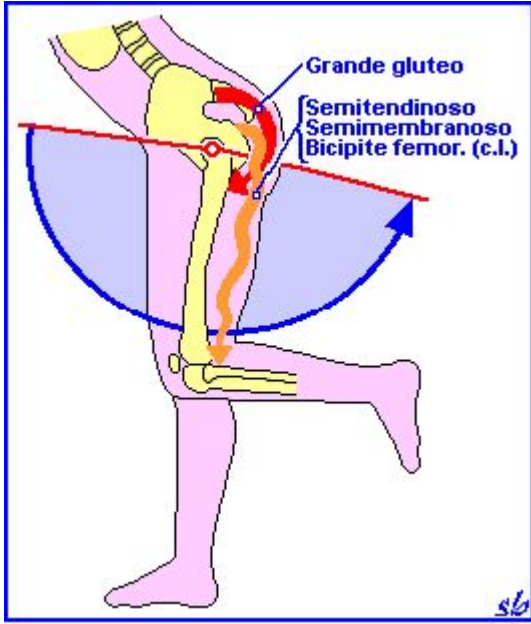
I muscoli Grande, Medio e Piccolo gluteo assumono un ruolo particolare:

- **nella locomozione** dove insieme agli altri muscoli estensori della coscia consentono lo spostamento del corpo portando l'arto inferiore verso dietro (estensione);
- **nell'equilibrio del bacino** dove insieme ai muscoli flessori del busto (Addominali antero-laterali) e agli altri estensori delle cosce (Semitendinoso, Semimenbranoso e Bicipite femorale nel capo lungo) tendono a ruotare il bacino in retroversione (azione delordosizzante per la colonna lombare). Infatti si oppongono ai muscoli estensori del busto (Quadrato dei lombi e Spinali) ed ai flessori delle cosce (Psoas iliaco e Retto anteriore del Quadricipite femorale) che tendono a far ruotare il bacino in antiversione (azione lordosizzante per la colonna lombare) (vedi anche la News "[L'allenamento dei muscoli addominali antero-laterali](#)").

Azione dei muscoli Glutei



Muscoli che intervengono nel movimento di estensione della coscia e modalità di localizzazione del lavoro sul Grande gluteo

<p>Azione principale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grande gluteo - Bicipite femorale (capo lungo) - Semitendinoso - Semimembranoso <p>Azione secondaria</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grande adduttore - Piriforme - Quadrato femorale <p>La localizzazione del lavoro sul Grande gluteo si ottiene estendendo la coscia con la gamba flessa. Infatti, in questo modo si avvicinano i capi estremi di inserzione dei muscoli Semitendinoso, Semimembranoso e Bicipite femorale (capo lungo) che, pertanto, agiscono con scarsa efficacia.</p>	
---	--

Ulteriori movimenti della coscia che impegnano i Glutei

Abduzione della coscia	Adduzione della coscia
<p>Medio gluteo Piccolo gluteo Grande gluteo (fasci superiori) Tensore della fascia lata Piriforme Otturatore interno</p>	<p>Grande adduttore Lungo adduttore Breve adduttore Gracile (o Retto interno) Psoas iliaco Semitendinoso Semimembranoso Grande gluteo (fasci inferiori) Pettineo Otturatore esterno</p>
Rotazione esterna della coscia	Rotazione interna della coscia
<p>Quadrato femorale Piriforme Otturatore interno Otturatore esterno Grande gluteo Medio gluteo (fasci posteriori) Piccolo gluteo (fasci posteriori) Sartorio Psoas iliaco</p>	<p>Piccolo gluteo (fasci anteriori) Grande adduttore Tensore della fascia lata</p>

METODI ED ESERCIZI PER ALLENARE IN MANIERA SELETTIVA E SPECIFICA I MUSCOLI GLUTEI

PARAMETRI DI LAVORO

Tipo di stimolo (1)	Intensità del carico rispetto al massimale (2)	Numero di serie per ogni allenamento	Numero di ripetizioni in ogni serie (3)	Ritmo di esecuzione	Tempo di recupero tra le serie
FORZA GENERALE	75-65%	5-6	tra le 8-14 a esaurimento	fluente e controllato	completo (almeno 3 minuti)
FORZA MASSIMA	85-80%	5-6	tra le 4-6 a esaurimento	fluente e controllato	completo (almeno 3 minuti)
FORZA RAPIDA	60-50%	5-6	massimo sotto i 6-8 secondi	massima velocità possibile (4)	completo (almeno 3 minuti)
FORZA RESISTENTE	60-40%	4-5	tra le 18-40 a esaurimento	fluente e controllato	incompleto (1-2 minuti)
IPERTROFIA	80-55% (varie fasce di carico)	3-4	tra le 6-18 a esaurimento massimo	lento e controllato soprattutto in fase eccentrica	solitamente incompleto (40-90 secondi)

(1) Il numero di allenamenti settimanali mediamente è di 3 unità.

(2) Le percentuali di carico sono correlate al numero di ripetizioni che si riesce ad eseguire in una serie portata a "esaurimento". Pertanto non è necessario, anzi sconsigliato, eseguire test di carico massimale. La percentuale di carico viene identificata nel modo seguente:

85% = 4-5 rip.; 80% = 6-7 rip.; 75% = 8-9 rip.; 70% = 10-11 rip.; 65% = 12-14 rip.; 60% = 15-16 rip.; 55% = 17-20 rip.; 50% = 21-25;

(3) Per esaurimento si intende l'ultima ripetizione possibile nella singola serie eseguita correttamente. Nel Bodybuilding questo concetto viene esasperato utilizzando anche varie strategie di affaticamento.

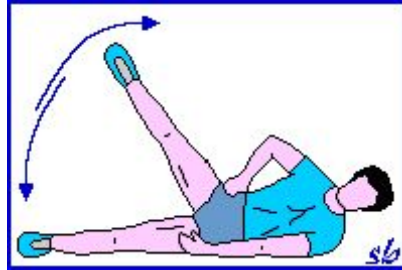
(4) La fase di "ritorno" del movimento deve comunque essere fluente e controllata.

Esempi di esercizi che coinvolgono massivamente il Grande gluteo
(a carico naturale, cinture zavorrate o macchine)

<p>Sollevamenti del bacino a gambe flesse da supino</p> <p>a piedi pari o su un solo arto</p> 	<p>Sollevamenti del bacino a gambe flesse da seduto a terra</p> <p>a piedi pari o su un solo arto</p> 	<p>Localizzazione del lavoro</p> <p>Effettuare il movimento di flessione e di estensione della coscia più ampio possibile e mantenere la gamba sempre semiflessa a circa 90° sulla coscia.</p>
<p>Estensioni della coscia da stazione eretta</p> 	<p>Estensioni della coscia con gluteus machine</p> 	<p>Principali interventi muscolari</p> 

Esempi di esercizi che coinvolgono anche i Glutei

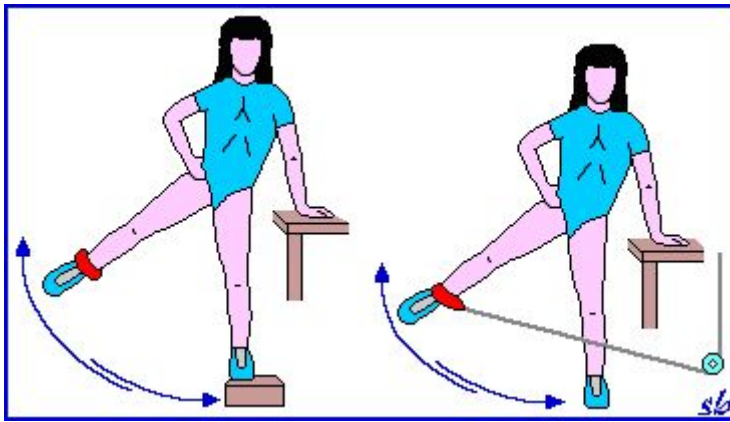
Slanci di una gamba in fuori da decubito laterale



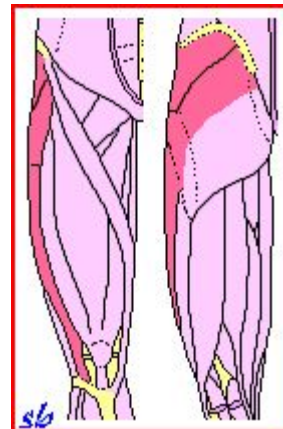
Slanci delle gambe in fuori

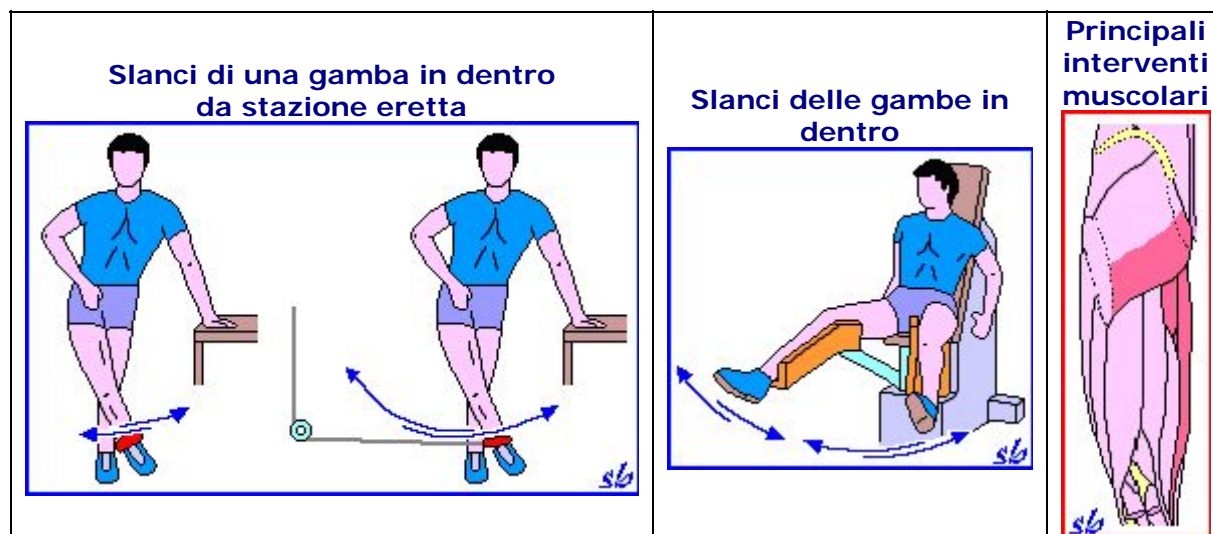


Slanci di una gamba in fuori da stazione eretta



Principali interventi muscolari





BIBLIOGRAFIA: [Sportraining - Per saperne di più](#)