

GAG : GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

Un argomento che potrebbe sembrare lontano dalla mente di molti podisti, che pensano di poter fare a meno di un tonificazione mirata di queste delicati e utili parti del nostro corpo. Un termine che viene utilizzato molto in palestra soprattutto dalla sfera femminile, meno per quanto concerne il mondo sportivo maschile. Tutto ciò, questa leggenda metropolitana che le donne hanno più bisogno della tonificazione GAG (Gambe , Addominali e Glutei) rispetto agli uomini, deve essere messa da parte per non trovarci noi uomini corridori con gambe poco toniche , addominali non funzionali e glutei quasi inesistenti.

Perché svolgere l'attività di GAG (Gambe Addominali e Glutei) per gli amanti della corsa?

Prima di arrivare a chiarire l'utilità di questa attività di tonificazione , e come programmare un allenamento mirato, vediamo di chiarire alcuni aspetti anatomico/funzionali di questi distretti muscolari molto importanti del nostro corpo.

• GAMBE & GLUTEI

Le gambe sono una parte del corpo molto importante per la nostra corsa, quindi si necessita di tonificarli al meglio per resistere ai notevoli carichi allenanti messi in atto per preparare molte gare nell'arco dell'anno agonistico. La **gamba** è una regione anatomica del [corpo umano](#), che costituisce un segmento dell'[arto inferiore](#). È la porzione compresa fra il [ginocchio](#) e il collo del [piede](#). Il suo scheletro è costituito dalla [tibia](#) (collocata antero medialmente) e dalla [fibula](#) (o perone) collocata lateralmente. Le due ossa sono unite tramite una membrana interossea, per cui possiamo distinguere nella gamba una loggia anteriore ed una posteriore. Il muscolo che troviamo nella loggia posteriore è il [tricipite della sura](#), costituito superficialmente dal [gastrocnemio](#) (presentante 2 capi, i cosiddetti "gemelli") ed in profondità dal [muscolo soleo](#). I muscoli della parte inferiore del nostro corpo possono essere suddivisi nel seguente modo :

MUSCOLI ANTERIORI COSCIA



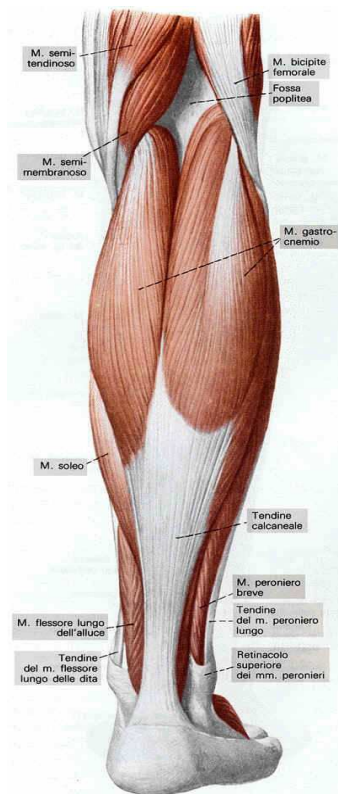
- Quadricipite : retto femorale + vasto intermedio + vasto mediale + vasto laterale
- Tensore fascia lata
- Muscolo ileo psoas
- Muscolo pettineo
- Muscolo adduttore
- Muscolo sartorio

MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA



- Gluteo: grande, medio e piccolo
- Piriforme
- Bicipite femorale
- Semimembranoso
- Semitendinoso
- Gracile
- Adduttore breve
- Adduttore lungo
- Grande adduttore

MUSCOLI DEL POLPACCIO e GAMBA

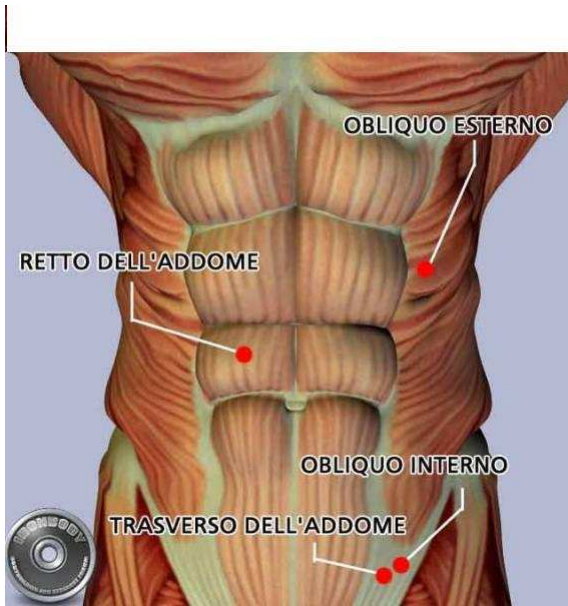


- Tricipite della sura : gemelli (mediale e laterale) e soleo
- Plantare
- Tibiale anteriore
- Tibiale posteriore
- Muscolo peroneo
- Flessore delle dita

Come si può notare dall'anatomia dei muscoli della gamba la complessità e la sinergia dei diversi muscoli presenti rende il movimento della gamba veramente importante e fondamentale per la nostra vita di relazione e per la nostra corsa. Un malfunzionamento di un determinato muscolo non fa altro che alterare la dinamica della corsa e del passo in generale. Quindi si capisce benissimo come un potenziamento e tonificazione armonica dei diversi distretti muscolari diventa veramente fondamentale per ottenere ottimi risultati durante le nostre prestazioni. Alla base di tutto c'è un equilibrio anatomico/funzionale di tutti i muscoli presenti nel nostro arto inferiore. Sicuramente possiamo affermare che ci sono muscoli principali e più potenti per via delle grandi dimensioni, vedi **quadricipite** suddiviso nei suoi 4 muscoli (retto femorale, vasto intermedio, mediale e laterale), **i glutei** con le sue fasce (grandi, medie e piccole) e ancora il

bicipite femorale con tutti i muscoli annessi del semimebrano, semitendinoso, gracile, per finire al polpaccio volgarmente detto, conosciuto come **tricipite della sura**, costituito dai muscoli gemelli più superficiali, e dal soleo più profondo e difficile da sviluppare. E' da tener presente che i muscoli lavorano in sinergia avendo funzioni di **"agonisti"**, cioè i muscoli che effettuano il movimento, e **"antagonisti"**, cioè muscoli che accompagnano il movimento, si rilasciano nel momento opportuno per permettere il movimento armonico della gamba. Quindi se un muscolo non è ben sviluppato e ben allungato non farà altro che limitare il movimento di tutta la catena cinetica dell'arto inferiore.

MUSCOLI PARETE ADDOMINALE



I muscoli addominali presenti sul nostro corpo possono essere suddivisi in :

- Muscolo retto dell'addome:
- Muscolo obliquo esterno dell'addome:
- Muscolo obliquo interno dell'addome:
- Muscolo trasverso dell'addome:
- Muscolo piramidale;
- Muscolo quadrato dei lombi (zona lombare bassa schiena);
- Guaina del muscolo retto dell'addome

Per migliorare la parete addominale i movimenti realmente efficaci sono relativamente pochi:

- Flessione del bacino sul busto: muscolo retto addominale (prevalentemente inferiore);
- Flessione del busto sul bacino: muscolo retto addominale (prevalentemente superiori) ed obliqui esterni;
- Rotazione del busto rispetto al bacino: muscoli addominali obliqui interni ed esterni;
- Flessione con rotazione del busto sul bacino: muscoli addominali obliqui esterni e retto addominale;
- Compressione della cavità addominale: muscoli trasversi addominali;
- Massima espirazione: muscoli addominali trasversi, retto ed obliqui esterni;
- Flessione laterale del tronco: muscoli quadrato dei lombi e obliqui interni;
- Flessione e rotazione busto: obliqui esterni ed interni

Quello che serve per uno sviluppo ottimale è la modalità di esecuzione, le ripetizioni svolte, le varianti di difficoltà utilizzare per ogni esercizio, il recupero tra un esercizio e l'altro, e la concentrazione che ci si mette per effettuare tali esercizi.

Attenzione! C'è una specificità del muscolo trasverso dell'addome: *questo muscolo è il più importante per l'estetica della persona, perché consente di tenere in dentro la pancia*, ad esempio, basti pensare che talvolta si possono osservare persone che pur avendo addominali apprezzabili fanno fatica a tenere in dentro l'addome, con la conseguente antiestetica asimmetria. Molto utile per le donne in gravidanza che dovrebbero concepire un bambino. **Nb. Il modo migliore per allenare questo muscolo**

è quello di forzare al massimo l'espiazione comprimendo l'addome all'interno durante l'esecuzione dei normali esercizi.

SVILUPPO GAG (GAMBE , ADDOMINALI E GLUTEI)

E' sempre da tener presente che per chi corre il potenziamento e la tonificazione in generale deve essere sempre funzionali al gesto tecnico della corsa, per tale motivo gli esercizi svolti devono sempre rispecchiare la biomeccanica della corsa e permettere all'organismo di rendere al meglio durante la corsa. Per tale motivo la prevalenza degli esercizi per il potenziamento deve essere a corpo libero, o comunque con esecuzioni che permettano una escursione articolare massima. Di seguito vi presenterò una scheda di esercizi GAG che sia funzionale per la corsa e soprattutto che possa essere eseguita dalla maggior parte rispettando la condizione di ognuno. Il tutto sarà organizzato con esecuzione a circuito per dare sempre uno stimolo allenante anche aerobico, oltre che di tonificazione e potenziamento generale. I carichi, ripetizioni e serie, possono essere gestiti in base alla vostra condizione generale e capacità di eseguire con una certa facilità gli esercizi. Per chi è la prima volta che li esegue, può iniziare da 2 serie con 15 ripetizioni per esercizio, mentre per chi ha avuto già modo di svolgere del potenziamento in generale può tranquillamente avere un carico di 3 serie con 20-25 ripetizioni per esercizio.

Scarica Scheda Tonificazione GAG >>>

Buona corsa !

Prof. Antonacci Ignazio
www.runningzen.it
info: 3389803260