



(D)istanti di B@dminton

FAD

Attivazione dei glutei



*A cura di:
Lorenzo Pugliese*

Attivazione dei glutei

L'attivazione del complesso dei glutei è molto importante sia per la corretta postura sia per la prestazione.

Questo gruppo muscolare contribuisce in modo determinante alla stabilità del ginocchio e della colonna lombare e contribuisce alla mobilità dell'articolazione dell'anca.

Inoltre ha una buona correlazione con la prestazione in azioni con vettore di forza orizzontale (esempio sprint o salti orizzontali) e contribuisce, ad esempio, alla stabilità e l'equilibrio durante le fasi di frenata e ripartenza da un affondo e in atterraggio da un salto. Una scarsa attivazione dei glutei può essere tra le cause dei problemi ai flessori dell'anca, alle ginocchia e del mal di schiena.



Alcuni esempi

Gli esempi di esercizi di attivazione dei glutei mostrati possono essere considerati come esercizi correttivi e di pre-abilitazione. Possono essere proposti durante il riscaldamento o alla fine della seduta in campo o entrambi, in caso di evidenti deficit. Gli esercizi qui proposti sono solo alcuni esempi. Ci sono molti altri esercizi utili per stimolare l'attivazione dei glutei.

- Bridge bipodalico con elastico miniband sopra le ginocchia:

Il soggetto è sdraiato a pancia in su con i piedi a terra e le ginocchia piegate. Un elastico miniband è posizionato intorno e sopra le ginocchia per aumentare l'attivazione dei glutei. Da questa posizione il soggetto attiva gli addominali e inizia a contrarre (stringere) i glutei per sollevare il bacino in alto. Il motore del movimento deve essere i glutei ed eventualmente i muscoli posteriori della coscia, ma non deve essere la parte bassa della schiena. La colonna lombare deve rimanere in posizione neutra. Durante il movimento il soggetto è in appoggio su i talloni per aumentare l'attivazione della catena posteriore.

Eseguire 2-3 serie da 20-30 secondi oppure 10-12 ripetizioni con 3 secondi di pausa isometrica quando il bacino è sollevato.

-Bridge monopodalico:

Questo esercizio è una progressione del bridge bipodalico. In questo caso l'esercizio viene eseguito in appoggio su una sola gamba. L'arto libero è sollevato con un flessione di 90 gradi a livello di anca e ginocchio. Attivare gli addominali e i glutei prima di sollevare il bacino. Mantenere l'allineamento evitando rotazioni del bacino. La colonna lombare deve rimanere in posizione neutra. Eseguire 2-3 serie per gamba da 10-20 secondi oppure 5-8 ripetizioni per gamba con 3 secondi di pausa isometrica quando il bacino è sollevato.

-Camminate laterali con miniband:

Il soggetto posiziona l'elastico appena sotto o sopra le ginocchia (livello 1), intorno alla caviglie (livello 2) o, sotto i piedi (livello 3). Le gambe aperte alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate (bacino dietro e basso) e in fuori, i piedi attivi. Il soggetto inizia ad eseguire delle camminate laterali. Se ci si muove verso destra, bisogna concentrarsi a spingere con la gamba sinistra, senza alzare il bacino e viceversa. Le gambe non arrivano mai ad unirsi e l'elastico deve sempre rimanere in tensione. È possibile anche camminare in diverse direzioni. Eseguire 2-3 serie per 10-15 ripetizioni per lato.

