



## LO SQUAT... IL RE DEI GLUTEI!!

Lo squat può considerarsi il miglior esercizio per allenare i glutei.

La semplicità del movimento è tale che lo eseguiamo, inconsciamente, ogni volta che ci sediamo e solleviamo da una sedia.

Ma molte persone, soprattutto le donne cercano di starne distanti perchè, associandolo ad un esercizio di body building tipico dei culturisti, pensano che faccia ingrossare le gambe.

Prima di sfatare questo mito approfondiamo l'argomento in maniera scientifica partendo dall'anatomia del gluteo.

### L'ANATOMIA E FUNZIONE DEL GLUTEO.

Il gluteo è composto da: piccolo gluteo, medio gluteo e grande gluteo.

Questi tre muscoli si distinguono non soltanto per le loro dimensioni ma anche per la loro disposizione in diversi strati. Infatti: il grande gluteo è posto più superficialmente, il piccolo gluteo più profondamente ed il medio gluteo tra i primi due.

I primi due realizzano l'estensione, l'abduzione e l'extrarotazione della coscia, mentre il solo piccolo gluteo ha anche una componente intrarotatoria.

Invece concorrono tutti a stabilizzare l'articolazione dell'anca.

Con il gluteo facciamo le azioni più banali durante la giornata: alzarsi dalla sedia, camminare in salita o scendere le scale.

## **LO SQUAT NON INGROSSA LE GAMBE.**

Sfatiamo il mito che gli squat fanno ingrossare le gambe come quelle dei culturisti.

Al contrario, lo Squat è l'alleato più grande del nostro lato B.

Il culturista cerca ipertrofia muscolare, ecco perchè si allena con importanti carichi associati a determinate diete.

Lo squat è un esercizio con i pesi liberi e, per quanto pesanti essi siano, non vi faranno mai diventare una culturista. E' fisiologicamente impossibile a meno che non si inneschino modificazioni ormonali tramite l'utilizzo di sostanze dopanti.

Al contrario, gli effetti positivi ottenibili dall'allenamento con i pesi liberi sono numerosi.

## **PERCHÈ LO SQUAT È IL RE DEGLI ESERCIZI?**

Il ruolo principale dello squat è quello di rassodare gambe, cosce e glutei e di dare alla vostra figura una struttura più snella e tonica.

Lo squat è il Re degli esercizi perchè è un esercizio multiarticolare, in quanto nella sua esecuzione vengono utilizzati in modo sinergico più muscoli ( es. quadricipiti, femorali, erettori spinali e core).

- L'utilizzo di più muscoli richiede uno sforzo fisico maggiore, pertanto brucerai più calorie, non solo, anche più grassi. Infatti il rafforzamento muscolare serve ad aumentare il metabolismo di base, quello che permette di bruciare più grassi a riposo (anche quando dormite o siete al lavoro).
- Coinvolgendo più distretti muscolari come ad esempio lombari e addominali che contribuiscono a migliorare postura ed equilibrio.

## LE 10 REGOLE PER UN'ESECUZIONE CORRETTA DELLO SQUAT.

Come si esegue lo Squat ? Ecco alcune regole base e suggerimenti per un'esecuzione corretta dello squat con il bilanciere.

1. Posizionate il bilanciere sulla rastrelliera ad un'altezza di circa dieci centimetri più bassa rispetto alle spalle.
2. Afferrate l'asta con una presa leggermente più ampia rispetto alle spalle e con i palmi delle mani rivolti in avanti.
3. Passate con la testa sotto la sbarra e portate le spalle a contatto con l'asta (parte centrale del trapezio), le scapole vanno mantenute addotte stringendo leggermente le spalle.
4. Controllate con l'ausilio dello specchio che il centro del bilanciere sia posizionato alla stessa distanza dalle due spalle.
5. Contraete gli addominali e spingete con le gambe verso l'alto in modo da staccare il bilanciere dai supporti.
6. Posizionate i talloni ad una larghezza leggermente superiore a quella delle spalle, avendo cura di ruotare le punte dei piedi verso l'esterno di circa 30°.
7. Spostate leggermente indietro il bacino mettendo in tensione i muscoli femorali.
8. Piegate lentamente le gambe scendendo verso il basso, senza lasciarsi cadere ma mantenendo i muscoli in tensione ed evitando movimenti laterali delle ginocchia.
9. Scendete fino a quando le cosce sono parallele al terreno o, se preferite, fino a quando l'articolazione dell'anca si trova alla stessa altezza di quella del ginocchio.
10. Respirazione: inspirare nella fase di flessione, espirare nella fase di ritorno.

## **PIÙ L'ACCOSCIATA SARÀ PROFONDA E PIÙ LAVORERÀ IL GLUTEO !**

Affinché uno squat sia efficace è importante scendere oltre il parallelo (sotto la linea delle ginocchia), in questo modo avrete un coinvolgimento totale del Gluteo.

## **L'EFFICACIA NON STA NEL CARICO MA NELLA PROFONDITÀ!**

E' inutile caricare con pesi esagerati il bilanciere se poi eseguite solo solo 1/4 di movimento.

Se l'accosciata non è completa l'esercizio è parziale e quindi poco efficace per avere glutei alti e tonici. Il segreto è andare giù! Caricate di meno ma andate giù!

## **LO SQUAT NON DEV'ESSERE UGUALE PER TUTTI.**

Se i vostri talloni si staccano dal terreno durante la discesa o avvertite seri problemi di equilibrio risalite nella posizione iniziale e riponete il bilanciere: probabilmente non siete ancora pronti per eseguire l'esercizio !

.... Ma non temete ci sono degli accorgimenti per facilitare l'esecuzione dello squat.

Ad esempio, se avete a disposizione una fit ball comprimetela tra la parte bassa della schiena e una parete provando ad eseguire l'esercizio tenendo i piedi 20-30 cm più in avanti rispetto al bacino.

Quando sarete pronti iniziate lo squat a carico naturale (senza sovraccarichi), passando poi gradualmente ai manubri ed infine al bilanciere.

## **QUALE SQUAT SCEGLIERE? FATTI CONSIGLIARE DAL PERSONAL TRAINER.**

Lo Squat va cucito in base alle esigenze soggettive ed alle proprie problematiche articolari; ecco perchè esistono molte versioni di questo esercizio fondamentale.

Spesso l'esecuzione corretta dello squat è compromessa da una ridotta flessibilità delle articolazioni interessate ( tibio-tarsica, coxo-femorale e del ginocchio).

Qui deve intervenire un occhio clinico, una persona competente capace di scegliere lo Squat più adatto alle tue caratteristiche.

Onde evitare di incorrere in infortuni è fondamentale affidarsi a Personal Trainers che ti assistano durante l'esecuzione del movimento, specialmente se non sei ben allenato ed è una delle prime volte che esegui lo squat.

Ora che conosci tutti i benefici e i segreti del Re degli esercizi per avere del Glutei da Urlo non ti resta che allenarti.... BUONI SQUAT !