SQUAT, IL MIGLIOR ESERCIZIO PER I GLUTEI

C'è chi li ama e c'è chi li odia. A qualunque delle due scuole di pensiero apparteniate, sappiate che gli squat sono un esercizio fondamentale per rassodare i glutei. Molti più e molto meglio di qualunque altro esercizio.

Spesso le donne trascurano lo squat, pensando che, per rassodare i glutei siano più efficaci gli esercizi in quadrupedia, con slanci e alzate laterali o posteriore delle gambe. In realtà questi sono esercizi che possono al massimo integrare l'allenamento con gli squat. Il gluteo è un muscolo forte e ha bisogno di lavorare con carichi adeguati e piuttosto importanti. Ecco perché lo squat è un esercizio fondamentale per rassodare i glutei.

Il motivo è molto semplice ed è legato ai principi della biomeccanica. Il muscolo del gluteo ha la funzione di estendere l'anca. Durante l'accosciata il gluteo si allunga e poi si contrae per tornare alla posizione di partenza. Anche per svolgere al meglio la sua funzione, il gluteo è un muscolo molto forte, che ha bisogno, per rassodarsi, di sollecitazioni intense. A differenza degli esercizi in quadrupedia, con gli squat riusciamo a sfruttare il peso del corpo e a far lavorare i glutei in modo più completo.

L'uso dei pesi per rendere uno squat più efficace per i glutei

Lo squat è uno di quegli esercizi da poter fare a casa anche senza attrezzi ma, ogni volta che eseguiamo uno squat utilizzando un sovraccarico, aumentiamo l'intensità del lavoro. Bastano delle kettlebell, meglio ancora un bilanciere. Consiglio però di inserire un sovraccarico solo quando avrete acquisito familiarità con il movimento e avrete imparato come eseguire correttamente uno squat. Potete iniziate con i 10 kg del bilanciere scarico per poi, man mano, aggiungere pesi. Tutto il vostro corpo si deve rafforzare prima di aumentare il carico.

Come variare lo squat per rassodare maggiormente i glutei

Come abbiamo visto, con gli squat lavora tutta la catena posteriore. Se però quello che vi interessa maggiormente è rassodare i glutei, potete variare leggermente l'esercizio, per far si che questi muscoli lavorino ancora più intensamente.

La prima variazione che posso suggerirvi è scendere maggiormente in accosciata, superando la posizione in cui la coscia è parallela al pavimento. Con la normale accosciata – o il mezzo squat -, infatti, lavorano di più i quaricipiti, mentre scendendo un po' di più attiverete soprattutto il gluteo.

Potete variare l'esecuzione dello squat aumentando o diminuendo l'ampiezza della gambe, eseguendo quindi uno squat a piedi (quasi) uniti oppure il cosiddetto Sumo squat, tenendo le gambe più larghe rispetto alle anche.

Ancora, potete provare la variazione dello squat monopodalico, cioè su una gamba sola (One-Legged squat). Vi consiglio però, se non lo avete mai fatto, di aiutarvi per le prime volte con una sedia o un divano, a cui appoggiarvi prima di risalire.

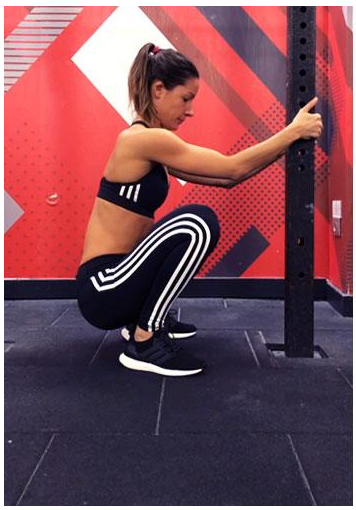
Potete poi lavorare sulla velocità di esecuzione per attivare maggiormente i glutei. Come? Scendete in squat controllando il movimento, fermatevi un secondo nella posizione, per evitare di risalire sfruttando l'effetto rimbalzo, poi spingete con i glutei e salite lentamente, contando dai 5 agli 8 secondi. In questo modo enfatizzerete la fase concentrica, che è quella in cui i glutei si contraggono, si attivano, per permettervi di risalire.

Per lo stesso principio potete lavorare più intensamente con i glutei eseguendo, nella fase di accosciata, dei piccoli molleggi, restando in posizione. O, ancora, eseguendo una camminata laterale: mantenete la posizione di squat, aprite una gamba verso l'esterno, senza alzarvi, e poi tornare nella posizione di squat iniziale e ripetete. Prima verso destra e poi verso sinistra.

Per far sì che, negli squat, lavorino ancora di più i glutei, potete infine utilizzare un elastico, di quelli a cerchio, posizionato qualche centimetro sopra le ginocchia. Questo vi permetterà di migliorare la qualità dell'esecuzione: vi aiuterà a tenere le ginocchia verso l'esterno e quindi ad attivare in modo corretto anche il medio gluteo. In questo modo i glutei lavoreranno in maniera più completa.

Squat e mobilità articolare: un ultimo consiglio

L'esecuzione corretta dello squat dipende anche dalla nostra mobilità articolare, di anche e caviglie in particolare, che, in alcune persone, è ridotta. Si può comunque migliorare con alcuni esercizi specifici e procedendo per gradi. Lo stesso squat, oltre che aiutarvi ad allenare i glutei, vi aiuterà ad aumentare la mobilità articolare ma vi consiglio anche alcuni esercizi propedeutici.



Il primo è il Natural squat, ovvero l'accosciata completa. Con questo esercizio pieghiamo completamente le ginocchia fino a toccare con i glutei i talloni. È una posizione naturale, che usiamo spessissimo quando siamo piccoli. Poi perdiamo l'abitudine e con essa un po' di mobilità articolare. Se non riuscite ad eseguirla

stando in equilibrio, potete utilizzare un sostegno, come la gamba stabile di un tavolo. Scendete in accosciata, appoggiate bene i talloni a terra, raddrizzate il petto e restate almeno un minuto in questa posizione, senza cadere all'indietro. Se un minuto è troppo, iniziate con un tempo minore (ad esempio 30") e poi, gradualmente, aumentate. Ripetete però l'esercizio ogni giorno.

Vi servirà non solo per la mobilità dell'anca e delle caviglie, ma anche per allungare la zona lombare. È un ottimo esercizio da fare per chi sta tanto seduto o, al contrario, tante ore in piedi per allentare la tensione lombare. È perfetto anche dopo lo sport, per chi corre e va in bici.

Il secondo esercizio è un po' più difficile, ma con un po di pratica e allenamento ci si può arrivare. In questo caso l'accosciata è laterale e su una sola gamba. Partendo da in piedi, piegatevi si una gamba fino a toccare con il gluteo il tallone. L'altra gamba invece rimane tesa. Mantenete la posizione almeno 30", poi cambiate gamba.