

Indice

Prefazione di Andrea Roncari

VII

CAPITOLO I

Gli esercizi per i glutei	1
1.1 Cenni di anatomia e di biomeccanica applicata	1
Anatomia del bacino e della colonna lombare	2
Anatomia dei glutei	5
1.2 Gli esercizi per i glutei	21
1.3 Esercizi multiarticolari per il grande gluteo	22
1.4 Squat e Stacco	24
Squat: esecuzione corretta ed errori comuni	25
Tipologie di Squat e attivazione dei glutei	36
Stacco: esecuzione corretta ed errori comuni	49
1.5 Affondo, Squat Bulgaro e Step-up	58
Esecuzione corretta ed errori comuni	58
Varianti con enfasi maggiore sul grande gluteo	70
Dalla biomeccanica alla scheda di allenamento	80
1.6 Hip Thrust e Ponte	82
Hip Thrust: esecuzione corretta ed errori comuni	84
Tipologie di Hip Thrust e attivazione dei glutei	92
Kneeling Squat: analisi biomeccanica e considerazioni pratiche	99
Ponte: esecuzione corretta ed errori comuni	103
Dalla biomeccanica alla scheda di allenamento	108
1.7 Esercizi monoarticolari per il grande gluteo	110
1.8 Stacco Rumeno, Stacco gambe tese e Hyperextension	111
Esecuzione corretta ed errori comuni	112
Varianti con enfasi maggiore sul grande gluteo	119
Dalla biomeccanica alla scheda di allenamento	123
1.9 Slanci e Reverse Hyperextension	124
Esecuzione corretta ed errori comuni	125
Varianti con enfasi maggiore sul grande gluteo	129
Dalla biomeccanica alla scheda di allenamento	132
1.10 Esercizi per il grande gluteo: conclusioni pratiche	134
1.11 Esercizi per il medio e piccolo gluteo	135
1.12 Esercizi con anca motore primario	137
Abduzioni sul fianco e al cavo	137
Clam Shell	142
Monster Walk	145
Abductor Machine	148

1.13	Esercizi con tronco motore primario	150
	Lateral Pelvis Raise	150
	Side Plank	152
1.14	Esercizi per il medio e piccolo gluteo: conclusioni pratiche	152

Bibliografia	154
---------------------	-----

CAPITOLO II

Programmazione dell'allenamento	157
--	-----

Il “metodo – non metodo” Invictus	158
L’olimpo Invictus	158
2.1 Le varie tipologie di stimoli	169
Tensione meccanica	170
Stress metabolico	171
Danno muscolare	172
Take home message	172
2.2 I parametri della scheda di allenamento	174
Quali esercizi scegliere	175
Quanto peso usare: l’intensità di carico	177
Serie e ripetizioni ideali: il volume di allenamento	179
Quante volte allenare i glutei: la frequenza	183
Tempo di recupero tra le serie: la densità	186
Quanto “spremersi” sotto i carichi; intensità di lavoro percepita	187
Quanto peso devo mettere?	191
Tecniche di intensità	192
Tempo sotto tensione	193
Velocità di esecuzione	194
Ordine degli esercizi	196
2.3 Periodizzazione dell’allenamento	197
Periodizzazione lineare	198
Periodizzazione a blocchi	198
Periodizzazione ondulata	201
2.4 Le progressioni	202
2.5 Costruire un allenamento efficace per i glutei	210
Programmazione per principianti	210
Programmazione per intermedi	218
Programmazione per avanzati	227
E l’upper body?	234
E i macchinari?	237
Allenare i glutei senza ingrossare le gambe	238

Bibliografia	239
---------------------	-----

CAPITOLO III

Aspetti nutrizionali e lotta alla cellulite	241
3.1 Alimentazione e glutei: aspetti teorici preliminari	242
Dimagrimento o perdita di peso?	242
Perché non dimagrisco sui glutei?	243
Perché è importante avere muscolo?	246
Alimentazione e glutei: i classici errori da non commettere	247
3.2 Composizione corporea nella donna: perché è così complicato migliorarla?	249
Estetica e glutei: donna androide e donna ginoide	250
3.3 Donna ginoide ed adiposità distrettuale	252
Ruolo dell'alimentazione e strategie nutrizionali	254
Possibili approcci alternativi nella lotta al grasso ostinato	257
Esiste la scheda per la donna ginoide?	258
3.4 Ritenzione idrica: cosa devi sapere	259
Il ritorno venoso ed il sistema linfatico	260
La ritenzione idrica nei casi comuni di sedentarietà	262
Integratori per la ritenzione idrica	264
3.5 Lotta alla cellulite: aspetti teorici e considerazioni pratiche	264
Cellulite: aspetti teorici preliminari	265
La cellulite esiste?	270
3.6 Come classificare la cellulite?	271
3.7 Strategie efficaci per la lotta alla cellulite: cosa fare nella pratica	272
3.8 Diete anti-cellulite e consigli nutrizionali	273
Dieta ipocalorica: dimagrire migliora sempre tutto	273
Quando l'ipocalorica non aiuta: l'infiammazione che peggiora la cellulite	274
Diete anti-infiammatorie e cellulite	277
Metodi di cottura e cellulite	278
3.9 Rimedi anti-cellulite	279
Trattamenti medici, estetici e creme	279
Integratori	281
Conclusioni pratiche	283
3.10 Attività fisica e cellulite	283
Cosa aspettarsi?	283
Conclusioni finali	286
3.11 Patologie che possono influire sulla cellulite: linfedema e lipedema	287
Linfedema	287
Lipedema	287
3.12 Conclusioni pratiche: come gestire la donna con cellulite e ritenzione	291
Ragazza ex obesa/sovrapeso sedentaria: cosa fare	292
La tipica ragazza normopeso: cosa fare	292
Caso studio 1	295
Caso studio 2	296
Bibliografia	299

CAPITOLO IV

Mobilità e postura	305
4.1 Scenari di intervento e obiettivi	305
4.2 Profilo gluteo e postura: quale correlazione?	307
Tacchi e profilo gluteo: analisi biomeccanica	311
4.3 Glutei e mal di schiena: cosa devi sapere	314
Amnesia glutea: mito o realtà?	316
4.4 Valutazione iniziale e inquadramento	319
4.5 Domande importanti	320
4.6 Disfunzioni posturali e test di valutazione	321
Analisi posturale	321
Movimenti attivi del bacino e della colonna lombare	323
Squat test	327
Mobilità delle anche	342
4.7 Esercizi posturali utili	351
Esercizi di mobilità lombare e di consapevolezza del bacino	352
Esercizi di mobilità dell'anca	355
Esercizi di propriocezione glutea	362
4.8 Caso studio 1: soggetto con ridotta lordosi	366
4.9 Caso studio 2: soggetto con lombalgia	368
Bibliografia	371
Conclusioni	372
Ringraziamenti	373