

Allenare il Grande Gluteo in Acqua

Rappresenta il muscolo più grande e più potente del corpo. Origina dalla linea glutea posteriore dell'ileo, dalla superficie inferiore e dorsale del sacro sino al coccige e dal legamento sacrotuberoso. I fasci superiori e parte di quelli inferiori (complessivamente circa il 50% delle fibre muscolari) si inseriscono sul tratto ileotibiale della fascia lata; i restanti fasci profondi della porzione inferiore si inseriscono sulla tuberosità glutea del Femore.

FUNZIONE: queste caratteristiche (disposizione a ventaglio delle fibre muscolari, diverse inserzioni), gli consentono di essere parte attiva in più movimenti eseguiti dall'arto inferiore che vanno dall'abduzione, all'estensione adduzione e rotazione esterna della coscia. Inoltre partecipa attivamente alla stabilità del bacino e, mediante la fascia lata, a quella del ginocchio.

Le fibre profonde della porzione inferiore del grande gluteo hanno come funzione quella di estendere e addurre l'anca; se tale azione viene eseguita a ginocchio flesso, l'impegno del gluteo come muscolo estensore aumenta, poiché in questa posizioni gli ischiocrurali si trovano in svantaggio meccanico. A punto fisso femore questa porzione del muscolo ha la funzione di frenare l'inclinazione del busto avanti e al tempo stesso ne favorisce l'estensione. In presenza di un marcato deficit di questo muscolo risulta infatti impossibile ritornare in stazione eretta, partendo da una posizione di busto flesso avanti.

Anche per quest'ultimo movimento vi saranno delle differenze se eseguito da stazione eretta, o da posizione in ginocchio, cioè con gli ischiocrurali in posizione d'accorciamento. Questa posizione solleciterà maggiormente l'azione isolata delle fibre profonde del grande gluteo che, per riassumere, oltre ad estendere e addurre l'anca, partecipano alla stabilità antero-posteriore del bacino, frenandone o impedendone l'antiversione e favorendone la retroversione.

Le fibre superficiali della porzione superiore del grande gluteo, come già detto, si inseriscono sulla fascia lata, che a sua volta assume la funzione di tendine terminale. La fascia lata riceve anche le fibre del suo muscolo tensore. Questo complesso sistema, costituito antero-lateralmente dalle fibre del muscolo tensore e postero-lateralmente da quelle del grande gluteo, viene definito da alcuni autori "deltoide della natica". Tale disposizione anatomica consente ad entrambi i muscoli di intervenire sulla stabilità laterale del ginocchio esteso e del bacino (riduce le sollecitazioni in varismo del ginocchio e l'inclinazione del bacino dal lato opposto alla gamba d'appoggio).

A punto fisso bacino inoltre, l'azione equilibrata di questi due muscoli realizza una abduzione pura. Se vengono coinvolti singolarmente, si ha una abduzione in estensione, per quello che riguarda il G. Gluteo. Nelle diverse tappe dello sviluppo dell'uomo, dalla sua comparsa ad oggi, si è passati da una locomozione quadrupedica ad una bipodalica; ciò ha determinato una serie di cambiamenti ed adattamenti, tra i quali rientra il cambiamento di forma e di funzione che questo muscolo ha avuto. In posizione quadrupedica (angolo busto-coscia chiuso) il G. Gluteo assume un maggior allungamento e conseguentemente una maggiore azione dinamica propulsiva. Nella corsa e, in misura maggiore, nella corsa in salita, nel ciclismo, relativamente all'altezza della sella rispetto al manubrio, nel pattinaggio su pista, nei salti, nelle accosciate o negli affondi e in tutte quelle attività che vedono un iniziale chiusura dell'angolo busto-coscia, il G. Gluteo riassume la funzione tipica delle sue origini. Tutte queste attività stimolano le fibre fasiche presenti nel muscolo.

Contrariamente durante la posizione bipodalica eretta (stazione eretta o cammino) la funzione che il gluteo assume è quella del controllo della stabilità di ginocchio e bacino, con un coinvolgimento diretto delle fibre toniche. Da queste ultime considerazioni possiamo trarre varie conclusioni. Ad esempio un nostro cliente ci facesse osservare che, nonostante tutti gli esercizi svolti per i glutei, questi continuino ad essere "più bassi che alti", la nostra attenzione dovrebbe essere indirizzata non soltanto sugli esercizi di estensione, che si rivolgono prevalentemente alle fibre muscolari profonde della porzione inferiore del muscolo, bensì dovremmo ricercare una maggior percentuale di

movimenti di abduzione associati, all'extrarotazione. L'abduzione, a sua volta, dovrà essere eseguita leggermente dietro al piano frontale del corpo e sui piani intermedi, sino a giungere in prossimità dell'estensione sul piano sagittale; ricordiamo infatti che a causa della disposizione a ventaglio delle fibre muscolari, parti diverse di un dato muscolo possono giocare ruoli diversi in un dato movimento.

Per concludere, il movimento dovrà essere ampio ed eseguito contro resistenza. Nei nuotatori in genere, per la tipologia del gesto sportivo, questo muscolo non è particolarmente sollecitato (non possiamo certo confrontarlo con quello di un velocista di atletica leggera, o di un ciclista); unici momenti in cui viene richiesto un suo maggiore impegno sono il tuffo e la virata. In vasca corta e nelle brevi distanze il rinforzo del G. Gluteo può forse farci guadagnare qualcosa in termini di tempo. Passiamo ora ad analizzare il coinvolgimento del muscolo in questione durante le diverse attività di ginnastica in acqua.

ACQUA ALTA:

La corsa con movimento circolare con cintura si diversifica dalla più tradizionale corsa a secco per diversi aspetti, ma quelli che ci riguardano sono prevalentemente due.

1) in acqua viene a mancare la fase di appoggio e spinta del piede al suolo, che a secco determina un forte intervento del gluteo

2) "a secco" appena eseguita la spinta al suolo, la successiva estensione avviene in forma passiva; contrariamente, in acqua vi è sempre la resistenza durante tutta la fase del movimento.

Lo skip in acqua alta vede sempre intervenire la resistenza dell'acqua contrariamente a quanto avviene a secco; rispetto al movimento circolare però vi è una minore ampiezza di movimento con la perdita dei gradi di estensione. L'utilizzo di attrezzatura specifica, come l'aquaflap, determina un incremento della resistenza nella fase di spinta, con conseguente maggiore impegno muscolare. Le sforbiate sul piano sagittale, anche se eseguite a gambe tese, rappresentano un valido esercizio, per l'intensità che esso può raggiungere. Lo slancio della gamba avanti si contrappone all'estensione della gamba controlaterale; le due forze di direzioni opposte favoriscono la stabilizzazione di un punto fisso d'appoggio che permette al muscolo di lavorare più intensamente.

ACQUA MEDIA:

Per effetto della riduzione della gravità, corsa, salti, accosciate, ecc, risultano essere meno intensi sia nella fase di stacco che in quella di arrivo al suolo. Ciò può rappresentare un vantaggio se ci troviamo alle prese con un paziente che deve gradualmente recuperare il movimento di estensione in catena cinetica chiusa. Un valido aiuto viene dato dall'acqua quando si tratta di differenziare il reclutamento di porzioni diverse dello stesso muscolo. Senza cambiare posizione o attrezzo, ma semplicemente modificando la diagonale dello slancio dell'arto inferiore, possiamo indirizzare lo stimolo su parti del muscolo che necessitano di maggiore lavoro. Rispetto agli esercizi del corpo libero eseguiti a secco vi sono delle differenze sostanziali: dalla posizione quadrupedica sul tappetino, la flessione-estensione dell'anca a ginocchio flesso prevede un fase di lavoro attivo del G. Gluteo non in tutto l'arco del movimento, ma solo dal momento in cui la coscia si trova dalla perpendicolare al suolo sino all'estensione; in questo angolo di lavoro avremo una fase di contrazione eccentrica. In acqua, contrariamente tutto l'arco del movimento sarà svolto attivamente dal gluteo, poiché l'acqua offrirà sempre una resistenza, ma senza attrezzi non vi sarà la possibilità di compiere la fase eccentrica del movimento; poiché la fase di estensione sarà a carico del gluteo, mentre quella di flessione a carico dei muscoli flessori d'anca. Solo con l'utilizzo di cavigliere galleggianti o di resistenza elastica, potremo avere una fase concentrica, seguita da una eccentrica. L'aquabike può rappresentare un altro attrezzo utile per il coinvolgimento dei fasci profondi ed inferiori di questo muscolo; per la porzione superiore risultano indispensabili le abduzioni su più diagonali.