

Booty Power

La guida definitiva per glutei alti e sodi!



Introduzione

Avere i glutei alti e sodi è l'obiettivo di tante donne, me compresa :-)

Soprattutto con l'arrivo dell'estate, quando bikini e shorts mettono il sedere in primo piano, il desiderio di noi tutte diventa uno solo: dare un tono al lato B rendendolo più pieno, alto e rotondo.

La cosa che ognuna di noi deve tenere presente, è che il gluteo è il muscolo più forte e grande di tutto il corpo e, di conseguenza, ha bisogno di essere allenato con carichi adeguati ma soprattutto con costanza e pazienza.

Ci tengo a sottolineare che non è possibile trasformare i propri glutei in uno o due mesi. Si possono certamente vedere dei miglioramenti dopo 6 settimane ma sarà solo la costanza nel tempo a determinare un cambiamento davvero visibile!

Ti starai chiedendo se è possibile migliorare anche dopo i 40 anni... la risposta è sì (io ho iniziato ad allenarmi sul serio a 40 anni e oggi a 46 posso dire di essere felice dei risultati ottenuti).

Il segreto è dunque cercare di mantenere la motivazione (grazie al mio aiuto e al programma che ho preparato per te non ti sarà difficile), utilizzare i giusti carichi che dovranno aumentare progressivamente per dare al muscolo sempre il giusto stimolo allenante e seguire la corretta alimentazione.

Anatomia

La prima cosa da conoscere se si vuole migliorare i propri glutei è la loro anatomia.

Ciascun gluteo e' formato da tre muscoli: il **grande gluteo**, il medio gluteo e il piccolo gluteo, che originano dall'osso sacro, dal coccige e dalla cresta iliaca per andarsi a inserire nel femore.

Hanno la funzione di abduire, estendere e ruotare lateralmente il femore rispetto all'osso dell'anca.

I glutei si utilizzano in tanti movimenti quotidiani come alzarsi dalla sedia, salire su alti gradini, camminare in salita, raccogliere oggetti molto pesanti da terra flettendo le ginocchia.



Gli esercizi migliori

Come abbiamo detto, il grande gluteo è uno dei più grandi muscoli che abbiamo, e andrà allenato con carichi importanti (bisogna davvero sentire la fatica), con movimenti lenti e controllati per poter reclutare bene le fibre muscolari e cercando di mantenere alti i tempi sotto tensione.

Questo significa allenarsi senza fare infinite ripetizioni in modo veloce ma anzi, cercando di fare una piccola pausa quando siamo nel picco della contrazione.

L'esercizio che prediligo nei miei protocolli di allenamento a casa è il **ponte glutei**. Se si è principianti si può iniziare a corpo libero ma per ottenere dei risultati concreti è necessario aumentare il più possibile a ogni sessione di allenamento il carico (quando il carico sarà davvero importante, l'ideale è abbassare il numero di ripetizioni ma cercando di non abbassare il peso... anzi).

Amo il ponte glutei poiché a differenza dello squat, fa lavorare i glutei quasi in isolamento senza caricare il quadricipite che, in una donna ginoide, è già ben sviluppato. La donna androide può invece fare anche lo squat senza problemi.

Altri esercizi che fanno parte del protocollo *Fit is Beauty* sono:

- Donkey kick
- Ponte glutei monopodalico
- Stacchi
- Bulgarian squat

L'ideale è eseguire questo protocollo 2 volte a settimana integrandolo con i 3 allenamenti settimanali dell'APP FIT IS BEAUTY.

Il protocollo

Il protocollo di allenamento inizia con l'esercizio principe: IL PONTE GLUTEI che eseguirai come primo esercizio per 6 settimane come ti mostro più avanti. A seguire, per completare ciascun allenamento, inserirai gli altri 4 esercizi come indicato nelle schede di allenamento.

Come eseguire correttamente il ponte glutei ?

Distenditi supina con la schiena e la testa a terra, braccia distese.

Tieni con le mani un manubrio o una weighted bag (la trovi da Decathlon o su Amazon) appoggiati sul bacino.

Piega le gambe e posiziona i piedi a terra un poco più aperti rispetto ai fianchi.

Contraendo i glutei, spingi il bacino verso l'alto. Sali in 4 secondi. Resta 2 secondi in posizione. Ridiscendi lentamente in 4 secondi fino a sfiorare il terreno con il bacino.

E' fondamentale aumentare il carico ogni volta che senti che l'esercizio è diventato facile da eseguire!



IL PONTE GLUTEI CON WEIGHTED BAG
(POSIZIONI DI PARTENZA E ARRIVO)

Il tuo allenamento

SETTIMANA 1 e 2: PONTE GLUTEI – 4 SERIE

20 rip con 3kg - pausa 45 sec

15 rip con 6kg - pausa 45 sec

10 rip con 8kg - pausa 45 sec

SETTIMANA 3 e 4: PONTE GLUTEI – 4 SERIE

15 rip con 8kg - pausa 45 sec

10 rip con 10kg - pausa 45 sec (usa una weighted bag)

8 rip con 15kg - pausa 45 sec (usa una weighted bag)

SETTIMANA 5 e 6: PONTE GLUTEI – 4 SERIE

20 rip con 15kg - pausa 45 sec (usa una weighted bag)

15 rip con 15kg - pausa 45 sec (usa una weighted bag)

10 rip con 15kg - pausa 45 sec (usa una weighted bag)

E per completare la scheda...

Aggiungere per ogni allenamento i seguenti esercizi. Fai una pausa di 1 min al termine di tutte le ripetizioni previste per ciascun esercizio.

1) DONKEY KICK CON MANUBRI O CAVGLIERE – 3 SERIE

20 rip. per gamba con 3 kg

15 rip. per gamba con 6 kg

10 rip. per gamba con 8 kg



Come eseguire il donkey kick con i manubri?

In quadrupedia, appoggia un manubrio nell'incavo del ginocchio destro.

Solleva il più possibile la gamba destra mantenendo il ginocchio piegato a 90° e porta il piede verso l'alto fino a che la coscia è parallela al terreno.

Ridiscendi lentamente fino alla posizione di partenza.

Fai la stessa cosa con la gamba sinistra.

Esegui dei movimenti lenti e controllati, non fare pause. Sali in 4 secondi, resta 2 secondi in posizione e scendi in 4 secondi.

Se non hai i manubri o trovi difficoltà a utilizzarli, puoi in alternativa utilizzare delle cavigliere da 2 kg, poi aggiungi ancora una cavigliera da 2 kg sulla gamba che sta lavorando nella seconda serie e infine aggiungi alle due cavigliere un elastico (ti basterà posizionare appena sopra le ginocchia una glute band che trovi da Decathlon – è un elastico in tessuto alto circa 8-10 cm).

Esegui il donkey kick con le due cavigliere + l'elastico.

Nel momento in cui sentirai che l'esercizio diventa facile, puoi aumentare il peso delle cavigliere passando a 3 kg ciascuna e/o aumentare l'intensità dell'elastico prendendone uno più rigido in modo da dare sempre lo stimolo allenante ai glutei.

2) PONTE MONOPODALICO CON CAVIGLIERE – 3 SERIE

20 rip. con 2 kg

15 rip. con 4 kg (usa due cavigliere da 2 kg)

10 rip. con 4 kg (aggiungi anche un elastico posizionato sotto alle ginocchia)



Come eseguire il ponte glutei monopodalico?

Metti una cavigliera alla gamba destra (nella seconda serie aggiungerai una seconda cavigliera e nella terza serie anche un elastico attorno alle cosce)

Distenditi con la schiena e la testa a terra.

Con le braccia lungo i fianchi, poggia il piede sinistro a terra con la gamba piegata mentre la destra è sollevata in verticale con il ginocchio leggermente flesso.

Contraendo i glutei, spingi il bacino in alto sollevandoti sulla gamba destra. Sali in 3 secondi, resta in posizione 1 secondo.

Ridiscendi lentamente in 3 secondi fino a sfiorare il terreno.

Fai la stessa cosa con la gamba sinistra.

Non fare pause tra le serie ma alterna la gamba che lavora.

Man mano che, con il passare delle settimane, senti che l'esercizio diventa facile, aumenta il peso della cavigliera o l'intensità dell'elastico. Se non è abbastanza, aumenta i tempi sotto tensione salendo in 4 secondi, restando in posizione 2 secondi e scendendo in 4 secondi.

3) STACCHI CON MANUBRI – 3 SERIE

20 rip. con due manubri da 3 kg pausa 30 sec

15 rip. con due manubri 6 kg pausa 30 sec

10 rip. con due manubri 8 kg pausa 30 sec



Come eseguire gli stacchi con i manubri?

In posizione eretta, piedi alla larghezza delle spalle, impugnare due manubri. Inspirando, attivare l'addome e, senza inarcare la schiena, abbassare i pesi fino agli stinchi flettendo il busto in avanti e piegando leggermente le ginocchia.

Torna in posizione eretta contraendo i muscoli della coscia e dei glutei. Tieni sempre i manubri vicino al corpo.

Per aumentare l'intensità dell'esercizio, puoi utilizzare un bilanciere (la barra con i dischi da 5 o 10 kg li trovi a un prezzo moderato anche da Decathlon).

Stai attenta a non inarcare la schiena e contrae forte i glutei in fase di risalita.

Esegui dei movimenti lenti e controllati: scendi in 3-4 secondi e risalisci altrettanto lentamente,

E' fondamentale aumentare i carichi dei pesi che stai usando o del bilanciere quando sentirai che l'esercizio è diventato facile.

4) BULGARIAN SQUAT CON MANUBRI – 3 SERIE

15 rip. per gamba con 2 kg pausa 1 min

15 rip. per gamba con 4 kg pausa 1 min

10 rip. per gamba con 6 kg pausa 1 min



Come eseguire il bulgarian squat?

Tieni un manubrio in ciascuna mano con le braccia distese lungo i fianchi.

Appoggia il collo del piede sinistro sul bordo di una sedia lasciando l'altro piede a terra in appoggio con la gamba distesa.

Aggiusta la distanza dalla sedia cercando una posizione stabile.

Fletti il ginocchio destro ed inizia a scendere, cercando di arrivare con il bacino all'altezza della sedia.

Risali estendendo il ginocchio. Esegui lo stesso movimento con l'altra gamba.

Scendi in 2-3 secondi, tieni la posizione 1-2 secondi e risali in 2-3 secondi. Contrai bene l'addome mentre esegui l'esercizio.

Man mano che il movimento diventa semplice, puoi aumentare i pesi in modo da dare sempre il giusto stimolo allenante.

Consigli alimentari

Per avere un bel lato B, è fondamentale programmare un corretto approccio di nutrizione e integrazione cercando di costruire la massa muscolare e dare tono e compattezza ai muscoli (e non solo ai glutei).

Se hai del grasso superfluo il lavoro principale da fare è la ricomposizione corporea ovvero scambiare la massa grassa con quella magra. Ma come si fa?

Seguendo un piano di educazione alimentare leggermente ipocalorico rispetto ai tuoi bisogni energetici giornalieri, allenandoti con costanza con i pesi e cercando di dare sempre lo stimolo allenante. Aumenta i carichi ogni volta che senti che l'esercizio è facile. Devi arrivare all'ultima ripetizione e non riuscire a farne una in più. Questo significa portare il muscolo a cedimento ed è la cosa che permette di progredire e migliorare, allenamento dopo allenamento, la massa muscolare e quindi rilanciare anche il metabolismo visto che i muscoli, a differenza del grasso, consumano molte energie anche a riposo post workout.

Se hai L'APP FIT IS BEAUTY, puoi seguire il programma specifico per la tua conformazione fisica (ginoide o androide - sul blog www.fitisbeauty.com trovi un test da fare se non sei certa quale sia la tua conformazione fisica) con obiettivo "DIMAGRISCI E TONIFICA".

Una volta raggiunto l'obiettivo, e tolto il grasso in eccesso, puoi passare all'obiettivo di "AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE".

Il programma di aumento della massa muscolare prevede un'alimentazione più ricca ed è per questo che dovrai impegnarti al

massimo per aumentare i carichi che stai usando compatibilmente con il tuo livello di allenamento e stato fisico.

Se invece non hai del grasso in eccesso, il piano alimentare dovrà essere leggermente ipercalorico e proteico (questo però non significa mangiare brioches e tiramisù a colazione...) ovvero un piano con alimenti sani, nutrienti per i tuoi muscoli le cui quantità sono leggermente superiori al tuo dispendio energetico quotidiano, che possa garantire la costruzione di nuovo tessuto muscolare.

Una cosa assolutamente sbagliata è tagliare i carboidrati. Questi infatti, stimolando l'insulina, favoriscono l'ingresso cellulare degli amminoacidi e, quindi, la sintesi proteica. Una dieta povera di carboidrati, costringe l'organismo a produrli a partire dalle proteine muscolari con la conseguente riduzione della massa magra, della forza e della resistenza.

Quali sono gli alimenti fondamentali?

Prima di tutto consiglio di inserire in ognuno di 5 pasti giornalieri tutti i macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi. Questo ti permetterà di mantenere uno stato di "calma glicemica" aiutandoti a evitare la fame emotiva e darà al tuo corpo tutta l'energia necessaria per allenarsi (a volte non si è motivate poiché siamo stanche e senza energie).

Gli alimenti da privilegiare sono le verdure al vapore o alla griglia e/o quelle crude. Anche i minestrone e le vellutate (senza panna) vanno benissimo.

I carboidrati complessi: riso integrale, pasta integrale, farro, orzo, pasta di grano saraceno, di avena, di riso integrale come la Felicia sono perfetti.

Pesce almeno 3 volte alla settimana. Ottimo anche il pesce azzurro e il salmone ma occhio alla quantità. Contiene grassi "buoni" ma non

è bene eccedere e nemmeno abbinarlo a un'altra fonte di grassi seppur "buoni" come l'avocado. Meglio mangiarli separatamente e prevedere meno olio durante il pasto.

Legumi secchi 2 volte alla settimana. Carne bianca alla griglia da consumare 3-4 volte a settimana.

La frutta è ottima per gli spuntini (circa 100 g ma non eccedere poiché contiene zuccheri).

Preferisci le bevande vegetali (ottimo per l'apporto proteico è il latte di SOIAALPRO PROTEIN– ma non quello al cioccolato!), di riso, avena, nocciola o il latte di mucca. Se consumi queste bevande meglio aggiungere 10g di proteine in polvere per completare il loro profilo proteico.

Tra gli affettati meglio preferire il prosciutto di tacchino ma senza esagerare.

Non dimenticare di bere almeno 2 lt di acqua al giorno. In autunno o in inverno preferisci le tisane senza zucchero (ricordati che il finocchio ti aiuta a sgonfiare la pancia mentre il tarassaco favorisce il drenaggio e la depurazione).

Fai un pasto libero alla settimana (moderato) ma evita sempre alcolici, aperitivi (meglio una bella spremuta di arancia o pompelmo), i dolcificanti (mettono in disordine l'intestino e a lungo andare gonfiano la pancia) e lo zucchero bianco o di canna. Se non ti piace il caffè nero, macchialo con un goccio di bevanda di riso. Evita le bevande zuccherate (soprattutto le light che comunque contengono dolcificanti che, come abbiamo detto, sono i nemici del nostro benessere intestinale). Evita i cibi da fast-food, i grassi vegetali (l'olio di oliva nella quantità di 15ml a pasto è perfetto), i grassi animali come il burro o la panna, le fragole, i formaggi grassi come gorgonzola ma anche il Philadelphia (meglio il Cottage Cheese

della Danone che ha pochissimi grassi e un buon apporto proteico al contrario di altri formaggi). Evita infine i piatti pronti (anche se sei in ritardo o fuori per lavoro meglio portarsi da casa un panino con 80g di pane integrale, 100g di tonno al naturale, pomodoro e un filo d'olio oppure 100g di prosciutto di tacchino, verdure grigliate e un filo d'olio).

Anche i cereali soffiati non contribuiscono al benessere intestinale.

Attenzione al sale. Non bisogna eliminarlo dalla propria alimentazione ma bisogna cercare di evitare di mangiare alimenti che ne sono ricchi come i salumi confezionati e i formaggi.



Per altri consigli di fitness e benessere consulta il sito web www.fitisbeauty.com o le pagine instagram @fitisbeauty_official e @fitisbeauty_app



Fit is Beauty attraverso i servizi offerti, promuove uno stile di vita sano e sportivo riportando informazioni su esercizi di fitness, alimentazione, integratori alimentari e salute. I contenuti di questo e-book, del sito www.fitisbeauty.com e dell'applicazione mobile hanno carattere puramente informativo e non sostituiscono in alcun modo consigli medici di alcun genere. Lo scopo dei contenuti è quello di fornire spunti all'utente da approfondire con il proprio medico, dietologo, psicologo o allenatore sportivo e comunque in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.

Giulia, attraverso questo testo, il blog e i contenuti in genere, condivide la propria esperienza personale e professionale ricercando informazioni da fonti selezionate e autorevoli. Le informazioni offerte da Fit is Beauty pertanto non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Tutti i consigli e le indicazioni contenuti in questo testo, nel sito web e nell'applicazione, si rivolgono a soggetti maggiorenni, fisicamente sani e/o che abbiano consultato al riguardo il proprio medico curante e/o specialisti nelle specifiche aree di interesse.

Si consiglia, in presenza di qualsiasi tipo di patologia, intolleranza, stato di gravidanza, post gravidanza, obesità, di rivolgersi a un medico o ad uno specialista. Inoltre, in presenza di intolleranze alimentari, si raccomanda di verificare accuratamente la tollerabilità di ogni alimento prima di assumerlo. Tutte le informazioni relative agli esercizi di fitness e all'alimentazione presenti in questo testo, nei video, nel sito e nell'applicazione sono di carattere generico e sono fornite a scopo educativo e di intrattenimento. Fit is Beauty non garantisce l'accuratezza e la completezza delle informazioni rese disponibili nei testi, nel video e nell'audio del sito e dell'applicazione.

Non tutte le persone possono praticare gli esercizi di fitness o allenamenti presentati in questo testo, nei video e nei testi del sito e dell'applicazione per questo si raccomanda di consultare preventivamente il proprio medico o professionista di fiducia per accertare che le proprie condizioni psico-fisiche permettano di poter praticare in totale sicurezza gli allenamenti proposti da Fit is Beauty.

Fit is Beauty non è in alcun modo responsabile per danni, infortuni, danni fisici o altri danni alla persona che potrebbero derivare dalla pratica degli esercizi di fitness o allenamenti o consigli di educazione alimentare presentati in questo testo, nei video e nei testi del sito e dell'applicazione.

Chiunque metta in pratica gli esercizi di fitness, gli allenamenti o i consigli di educazione alimentare presentati in questo testo, nel sito e nell'applicazione lo fa a proprio rischio e Fit is Beauty è pertanto sollevata da ogni responsabilità a riguardo.

L'elaborazione dei consigli generali di educazione alimentare contenuta nell'applicazione e i consigli generali inseriti nel sito e in questo testo sono a cura del Dr. Giuseppe Cucinotta - Dietista e Nutrizionista Sportivo.



I contenuti presenti su questo documento sono di proprietà di Fit is Beauty e ne è vietata la copia e la riproduzione in qualsiasi modo o forma - Tutti i diritti riservati © 2022