

ALLENAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI DELLE COSCE

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

Sporttraining.net

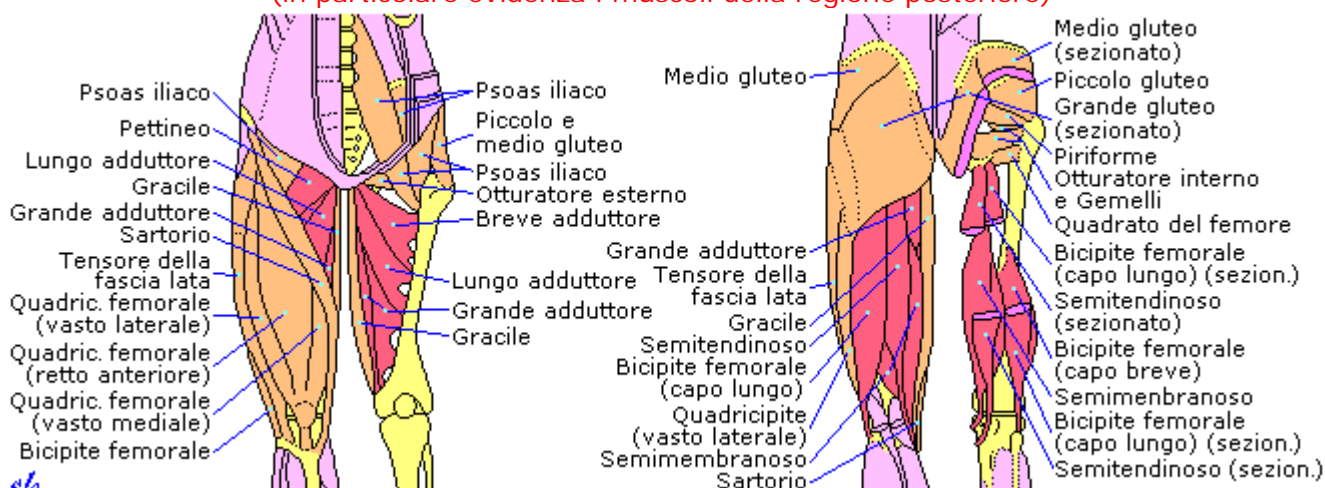
La regione posteriore delle cosce ("faccia" posteriore) è formata dai muscoli (Farina A.: Atlante di anatomia umana descrittiva - Piccin Editore 1982):

- Bicipite femorale (capo lungo)
- Semitendinoso
- Semimembranoso
- Grande adduttore
- Breve adduttore
- Lungo adduttore
- Pettineo

I primi tre muscoli sono **biarticolari** in quanto le inserzioni tendinee estreme uniscono tre segmenti ossei articolati in sequenza tra di loro (bacino, femore, tibia-perone). Questo permette loro di mobilizzare la coscia sul bacino e la gamba sulla coscia e viceversa utilizzando rispettivamente sia l'articolazione dell'anca che del ginocchio.

I rimanenti quattro muscoli sono **monoarticolari** in quanto le inserzioni tendinee estreme uniscono due segmenti ossei articolati tra di loro (bacino e femore). Hanno la possibilità di mobilizzare la coscia sul bacino e viceversa utilizzando l'articolazione coxo-femorale.

I muscoli che mobilizzano la coscia (in particolare evidenza i muscoli della regione posteriore)



Per i dettagli sull'azione di ogni singolo muscolo vedi a ["Anatomia funzionale dei principali muscoli"](#)

**Percentuale di fibre lente e veloci mediamente presente
in alcuni della regione posteriore delle cosce**

(da Pierrynowski e Morrison integrata con Johnson e coll.)

Muscolo	%ST	%FTa	%FTb
Bicipite femorale	65	10	25
Semitendinoso	50	15	35
Semimembranoso	50	15	35
Grande adduttore	55	15	30
Breve adduttore	45	15	40
Lungo adduttore	45	15	40
Pettineo	50	---	50

Caratteristiche delle fibre muscolari

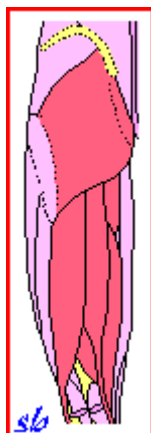
ST o Fibre I (lente, rosse)	FTa o Fibre IIa (veloci, bianche)	FTb o Fibre IIb (veloci, bianche)
<p>bassa velocità di tensione; bassa velocità di contrazione ricche di mitocondri e mioglobina; elevata densità di capillari sanguigni; alto potere ossidativo; vengono attivate soprattutto con carichi al di sotto del 50% della massima tensione muscolare.</p>	<p>medio-alta velocità di tensione; alta velocità di contrazione; alto potere ossidativo; medio potere glicolitico; con allenamento opportuno possono assumere le caratteristiche delle Fibre IIb; vengono attivate soprattutto con carichi tra il 50-75% della massima tensione muscolare e nei movimenti rapidi.</p>	<p>elevatissima velocità di tensione; altissima velocità di contrazione; alto potere glicolitico; con allenamento opportuno possono assumere le caratteristiche delle Fibre IIa; vengono attivate soprattutto con carichi al di sopra del 75-80% della massima tensione muscolare e nei movimenti rapidi.</p>

I principali movimenti compiuti dai muscoli della regione posteriore delle cosce



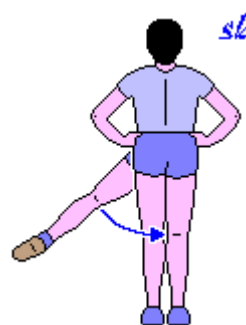
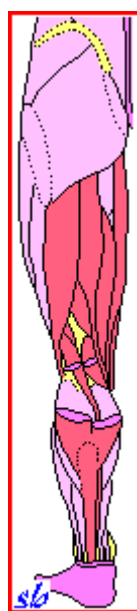
ESTENSIONE DELLA COSCIA

Azione principale:
- Grande gluteo
- Bicipite femorale (capo lungo)
- Semitendinoso
- Semimembranoso
Azione secondaria:



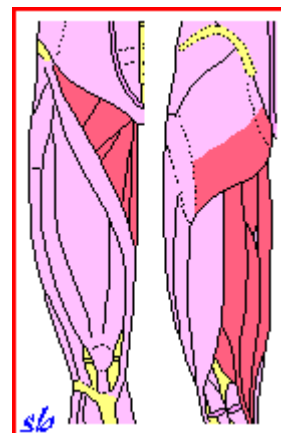
FLESSIONE DELLA GAMBA

- Bicipite femorale
- Semitendinoso
- Semimembranoso
- Sartorio
- Gracile (o Retto interno)
Inoltre i muscoli della gamba:



ADDUZIONE DELLA COSCIA

Azione principale:
- Grande adduttore
- Lungo adduttore
- Breve adduttore
- Gracile (o Retto interno)
- Psoas iliaco
Azione secondaria:



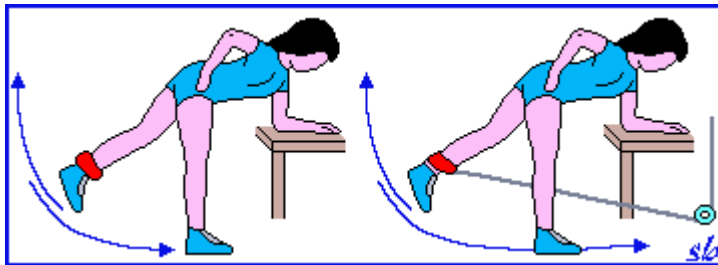
- Grande adduttore
- Piriforme
- Quadrato femorale

- Gemelli (o Gastrocnemio)
- Popliteo
- Plantare gracile

- Semitendinoso
- Semimembranoso
- Grande gluteo (fasci inferiori)
- Pettineo
- Otturatore esterno

ALCUNI ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLA REGIONE POSTERIORE DELLE COSCE

ESTENSIONI DELLA COSCIA A GAMBA TESA (col busto inclinato avanti)



Busto inclinato avanti

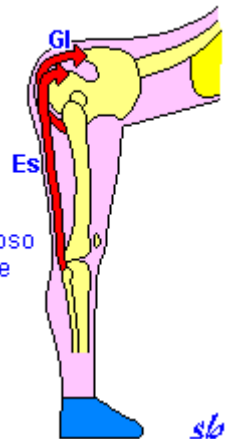
L'inclinazione del busto (atteggiamento di flessione tra coscia e bacino) aumenta la tensione dei muscoli Bicipite femorale (capo lungo), Semitendinoso e Semimembranoso, in quanto ne allontana ulteriormente i capi estremi di inserzione.

La gamba tesa consente un intervento ottimale su tutti i muscoli che estendono la coscia.

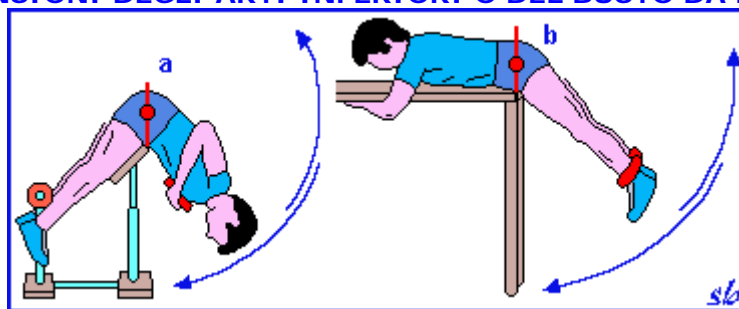
La gamba flessa, invece, avvicinando i capi di inserzione del Bicipite femorale (capo lungo), Semitendinoso e Semimembranoso, sposta l'impegno sui muscoli Grande gluteo, Grande adduttore, Piriforme e Quadrato femorale.

L'utilizzo del Pulley machine consente una maggiore escursione articolare in quanto l'arto inferiore può iniziare il movimento da una posizione della gamba in avanti molto accentuata.

GI = Grande gluteo
Es = Semitendinoso
Semimembranoso
Bicipite femorale



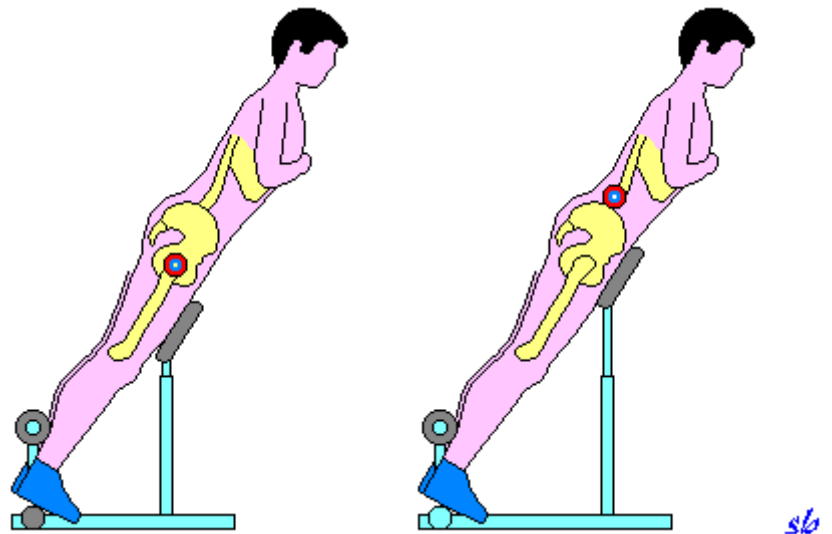
ESTENSIONI DEGLI ARTI INFERIORI O DEL BUSTO DA PRONO



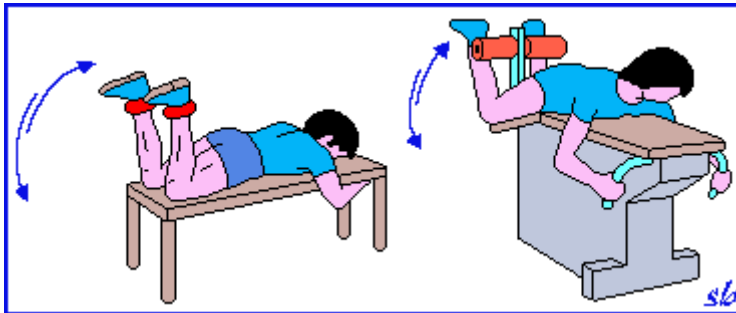
Sia che si fissino gli arti inferiori o il busto, il movimento di localizzazione sui muscoli estensori delle cosce prevede la rotazione sull'articolazione coxo-femorale (prima figura). Utilizzando la cerniera lombare (seconda figura) il lavoro si localizza sui muscoli estensori del busto.

La massima estensione non deve superare l'allineamento del busto con gli arti inferiori. Infatti, l'accentuazione dell'arco lombare, può determinare traumi alle vertebre e non migliora la capacità di intervento dei muscoli estensori delle cosce.

Nella mobilizzazione del busto sugli arti inferiori, la posizione dei piedi più bassa rispetto al bacino consente una maggiore escursione articolare e un maggiore allungamento dei muscoli coinvolti.



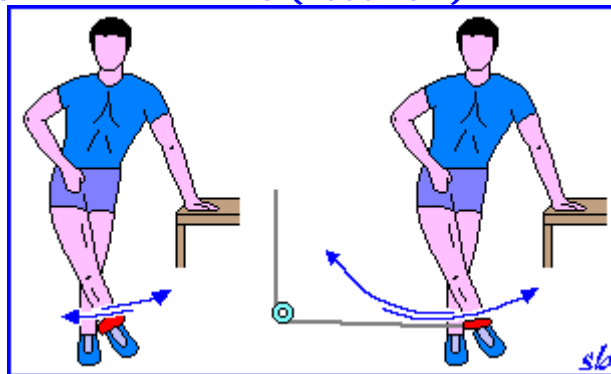
FLESSIONI DELLE GAMBE



Come descritto precedentemente per le Estensioni della coscia a gamba tesa, la posizione di **busto inclinato** comporta anche la flessione del bacino sulla coscia, posizione che allontana i capi estremi di inserzione dei muscoli Bicipite femorale (capo lungo), Semitendinoso e Semimembranoso. Pertanto la loro **capacità iniziale di tensione è maggiore**.

Per ottenere questo vantaggio le moderne **Leg curl machine** presentano un piano di appoggio che obbliga il busto e le cosce ad assumere un atteggiamento semiflesso.

SLANCI DELLE GAMBE IN DENTRO (Adduzioni)



L'utilizzo del Pulley machine consente una maggiore escursione articolare in quanto l'arto inferiore può terminare il movimento con una posizione della gamba in dentro molto accentuata.

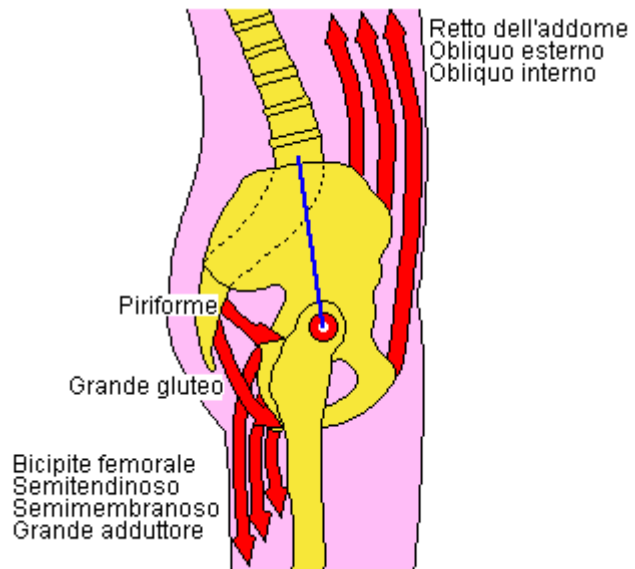
Alcune considerazioni fisiologiche

I muscoli posteriori delle cosce, grazie all'inserzione sul bacino hanno la caratteristica di agire con azione delordosizzante del tratto lombare della colonna (Figura).

Equilibrio del bacino sul piano sagittale

I muscoli estensori della regione lombare del busto, in particolare il Quadrato dei lombi e Sacrospinale, se eccessivamente tonici e "accorciati" tendono a ruotare il bacino in anterversione, quindi ad accentuare la lordosi lombare (a questa azione si aggiungono i muscoli flessori delle cosce sul bacino e viceversa).

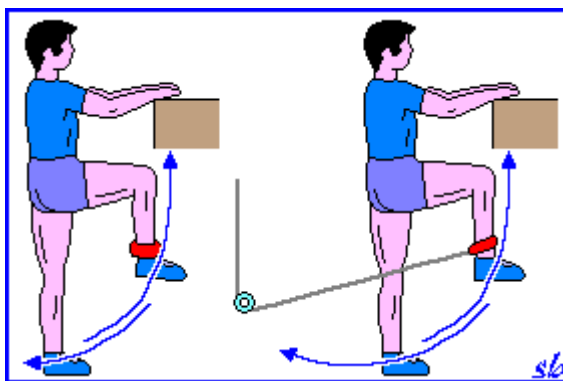
Al contrario, i muscoli flessori del busto (Retto dell'addome, Obliquo interno, Obliquo esterno) e i muscoli estensori delle cosce (Piriforme, Grande gluteo, Bicipite femorale, Semitendinoso, Semimembranoso, Grande adduttore) bilanciano l'azione degli estensori del busto agendo nella retroversione del bacino.



Quando si effettua un lavoro su un determinato gruppo muscolare è necessario mantenere un equilibrio di forza, tono ed estensibilità con i muscoli che effettuano il movimento opposto (antagonisti). Questo non solo per un problema di armonia estetica ma soprattutto per non alterare i giusti equilibri posturali.

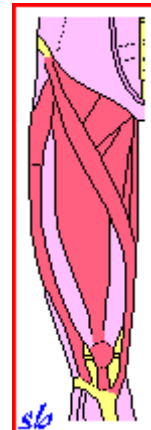
Alcuni **ESERCIZI DI COMPENSO** sono i seguenti:

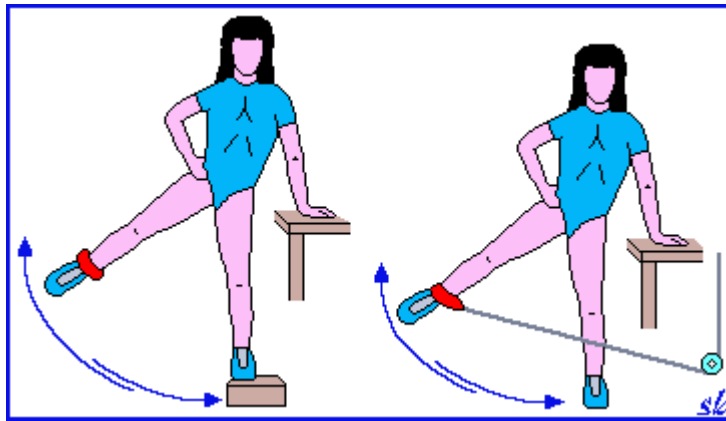
ESERCIZI



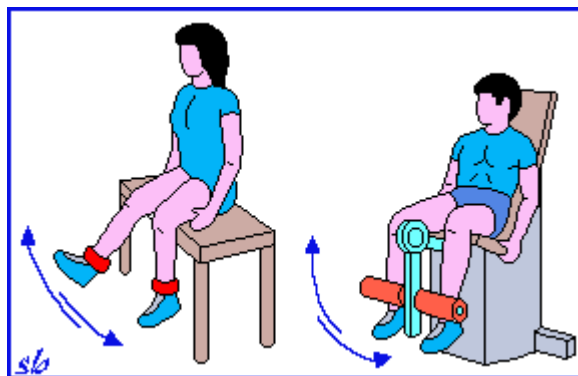
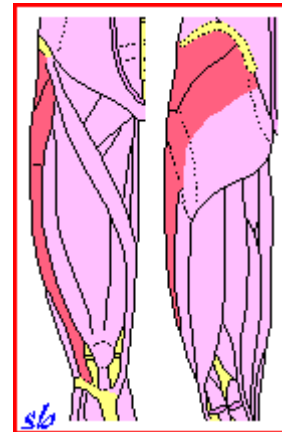
Slanci di una gamba avanti

Principali interventi muscolari dinamici

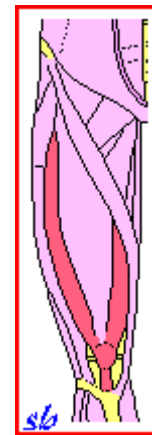




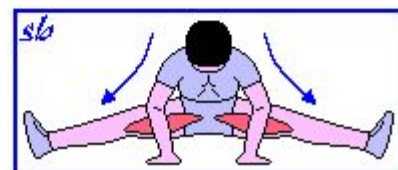
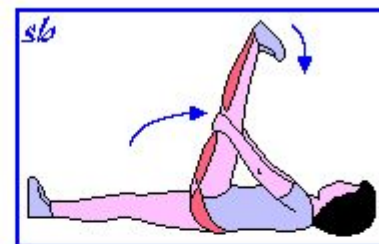
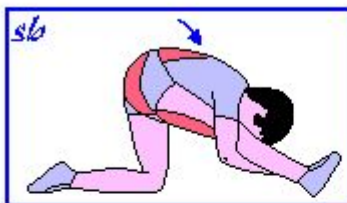
Slanci di una gamba in fuori



Estensione delle gambe



Di seguito vengono riportati alcuni **ESERCIZI DI STRETCHING PER I MUSCOLI DELLA REGIONE POSTERIORE DELLE COSCE** per i muscoli posteriori delle cosce. Lo stretching sistematico permette di mantenere i muscoli sempre estensibili.



[VAI ALLA DESCRIZIONE DETTAGLIATA
DEGLI ESERCIZI PER LE COSCE E
ANCHE](#)

[VAI AI PARAMETRI GENERALI DI
LAVORO PER L'ALLENAMENTO
MUSCOLARE](#)

Bibliografia: vedi su "[Sporttraining](#)" nella sezione: **Per saperne di più.**